

REVISTA

SAÚDE - BELEZA - MODA - CULTURA - BEM ESTAR - GASTRONOMIA - COMPORTAMENTO

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

EDIÇÃO Nº 48 - ABRIL DE 2024

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

CONFIRA

- *ARTIGOS
- *CRÔNICAS
- *ENTREVISTAS
- *DICAS DE SAÚDE
- *DICAS PARA LEITURA
- *E MUITO MAIS...

EXCLUSIVO

ESTILISTA JÚLIO CÉSAR

*que tem ateliê em
Nova York participa
de workshop de moda
no interior de SP*

ÍNDICE DE CONTÉÚDO

EXPEDIENTE, PÁG. 03

EDITORIAL, PÁG. 04

ENTREVISTA COM JÚLIO CÉSAR, ESTILISTA PARTICIPA DE WORKSHOP DE MODA NO INTERIOR DE SÃO PAULO, PÁG. 05

GREG, DE "TODO MUNDO ODEIA O CRIS", ESTÁ CONFIRMADO NO IMAGINELAND 2024, PÁG. 15

ENTREVISTA COM LUCIANA SIMON DE PAULA LEITE, AUTORA DO LIVRO "PARA NOSSAS MENINAS", PÁG. 19

ENTREVISTA COM J.L. OLIVEIRA, AUTOR DO LIVRO "DARKNESS GODS", PÁG. 23

ENTREVISTA COM HUMBERTO CÉZAR, PROF DE MATEMÁTICA APOSENTADO QUE TRABALHA COM A DIVULGAÇÃO DE LIVROS E CULTURA, PÁG. 29

OSCAR 2024: EMPRESÁRIO BRASILEIRO, THIAGO FINCH ESTEVE PRESENTE NA PREMIAÇÃO, PÁG. 35

A OBRA DE GRACILIANO RAMOS, SEGUE VIVA EM TEATRO DE SP, PÁG. 38

ENSAIO: SOBRE O ENIGMA DO TEMPO, POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 43

CRÔNICA: MAIS UMA VEZ, O TEMPO, POR FLÁVIA PRATA, PÁG. 45

POEMA: FESTA NO BOSQUE, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 48

A LITERATURA GÓTICA DE EDGAR ALLAN POE SE FAZ VIVA NOS PALCOS DO TEATRO, PÁG. 50

MENTIRAS DE FAMÍLIA - UMA HISTÓRIA SEMPRE TEM MAIS DE UMA VERSÃO, PÁG. 53

ALÊ JORDÃO, APRESENTA O SEU PRIMEIRO LIVRO "GOD SAVE THE SNEAKERS" NA SP - ARTE 2024, PÁG. 57

POETA DETALHA OS DIAS APÓS O TÉRMINO DE UM RELACIONAMENTO, EM SEU NOVO LIVRO "LONGEVO", PÁG. 59

O AMOR URBANO, LIVRO DE CONTOS ESCRITO POR PROFESSOR DA UNICAMP, PÁG. 62

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL, PODE TE AJUDAR A SER MAIS FELIZ?, NOVO LIVRO DE CLÁUDIO SANTANA, PÁG. 65

ABRIL NA LIVRARIA DA VILA, EVENTOS PARA TODAS AS IDADES E ESTILOS, PÁG. 68

CRIANÇAS E TECNOLOGIA - USO CONSCIENTE DO CELULAR, PÁG. 72

DENGUE - ROUPA TECNOLÓGICA SE ESGOTA EM UMA SEMANA, POR SPEEDO, PÁG. 76

ACRE CLUBE ANUNCIA ÚNICO TIME DE FUTEBOL PARA AMPUTADOS EM SÃO PAULO, PÁG. 79

EXISTE FELICIDADE NO TRABALHO?, POR BRUNA TAMIRES NASCIMENTO, PÁG. 83

POR QUE OS MEUS FUNCIONÁRIOS NÃO SE INTERESSAM PELA MINHA EMPRESA?, PÁG. 87

FABIANA JUSTUS RECEBE DOAÇÃO DE MEDULA ÓSSEA: ENTENDA COMO FUNCIONA O TRANSPLANTE, PÁG. 90

MITOS E VERDADES SOBRE A VACINAÇÃO CONTRA A DENGUE, PÁG. 96

YOGA NO PLAZA SUL: 06 E 20 DE ABRIL, PÁG. 99

VOCÊ SABIA QUE O GRÃO DE CAFÉ VERDE PODE SER UM GRANDE ALIADO PARA A SAÚDE E BELEZA DA PELE?, PÁG. 101

BOLO DE TAPIOCA GELADO E SAUDÁVEL, PÁG. 103

RECEITA DE CHEF, MOZZARELLA DE BÚFALA COM PESTO, PÁG. 104

DIA DO FONDUE DE QUEIJO: DICAS DE HARMONIZAÇÃO COM VINHOS, PÁG. 105

COMO SUAS ESCOLHAS ALIMENTARES PODEM AFETAR O DESCANSO NOTURNO E O EQUILÍBRIO DO ORGANISMO, PÁG. 109

CASA RUSSO, TUTTO PER LA CASA, POR RENATA, PÁG. 113

GASTRONOMIA BRASILEIRA SE DESTACA MUNDIALMENTE E GERA MAIS EMPREGOS, PÁG. 114

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 123

EDIÇÕES MENSAIS, PÁG. 124



QUEM FAZ A REVISTA EXPEDIENTE

Elenir Alves - Editora-Chefe: elenir@cranik.com

Ademir Pascale - Colunista: ademirpascale@gmail.com

Layout da capa, arte e diagramação - Elenir Alves

Conheça nossos colunistas/colaboradores do site da revista
<https://revistaprojetoautoestima.com.br/expediente>

PERIÓDICO MENSAL - ISSN: 2675-4541

A Revista Projeto AutoEstima é uma produção independente e livre de quaisquer vínculos políticos, comerciais e religiosos. Os textos publicados aqui são de inteira responsabilidade de seus respectivos autores e não dizem respeito à opinião de editor e seus conselheiros, isentos de toda e qualquer informação que tenha sido apresentada de maneira equivocada por parte dos autores aqui publicados.

Para saber como publicar, anunciar o seu trabalho, ser entrevistado ou patrocinar a próxima edição da Revista Projeto AutoEstima: clique aqui.

Para ler nossas matérias diariamente, acesse: <https://revistaprojetoautoestima.com.br>

Para baixar nossas edições, acesse: <https://revistaprojetoautoestima.com.br/edicoes>

visite: www.revistaprojetoautoestima.com.br

CONTATO: elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves - Editora

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

 [revistaprojetoautoestima](https://www.instagram.com/revistaprojetoautoestima)

 [projetoautoestima](https://www.facebook.com/projetoautoestima)



Pela primeira vez, do ator **Vincent Martella**, o Greg de "Todo mundo odeia o Chris", estará presente no Imagineland, o maior evento de cultura pop do Norte-Nordeste, que acontecerá nos dias 26, 27 e 28 de julho em João Pessoa (PB).

Editorial

- Olá, querido leitor(a)! Mais uma edição concluída com muito carinho e alegria. Confira a grande quantidade de matérias diversificadas e com conteúdo de alta qualidade para a sua apreciação. Tem entrevistas maravilhosas e uma que fizemos com exclusividade com o carismático estilista Júlio César a quem agradecemos com muito carinho por conceder esta bela entrevista para publicar em nossas páginas. Confira toda a revista porque tem muito mais para você apreciar. Agradecemos a todos que fazem parte desta revista e quem nos segue.

Gratidão, tenham uma excelente leitura!

Para publicar crônicas, resenhas, poemas ou divulgar seu negócio, projeto, loja, livros, etc., na próxima edição da nossa revista: clique aqui.

Elenir Alves

Tags

Moda	● ● ● ● ●
Cultura/cinema	● ●
Gastronomia	● ● ● ●
Literatura	● ●
Saúde/esporte	● ● ● ● ●
Beleza /comportamento	

Contato

✉ elenir@cranik.com

📷 [@revistaprojetoautoestima](https://www.instagram.com/revistaprojetoautoestima)

📘 [@projetoautoestima](https://www.facebook.com/projetoautoestima)

🌐 www.revistaprojetoautoestima.com.br

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

ENTREVISTA

JÚLIO CÉSAR

O estilista é natural de Mossoró, no Rio Grande do Norte, morou em São Paulo antes de alçar voos para o mundo. Em seu currículo profissional, consta que já trabalhou no departamento de pesquisa da Folha de São Paulo e para o fã clube "Ovelha Negra", da Rita Lee. Também morou em Londres e atualmente pode se dar ao luxo de trabalhar em Nova York e no Brasil. Júlio tem o melhor dos dois mundos!





Júlio César - Foto divulgação

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos um pouco sobre a sua infância.

Júlio César: Eu que agradeço a oportunidade e o interesse pelo meu trabalho.

A minha infância foi muito boa, éramos uma família humilde, mas feliz. Estudava muito e brincava muito também. Sempre fui considerado o mais engraçado da família. Tenho um irmão e uma irmã. Lembro que sempre fui muito criativo e estava sempre criando coisas interessantes para fazer e pintando o sete. Fiz até um circo. Eu aprendi como jogar fogo pela boca usando querosene e estava tão feliz com isso que fiz um circo na sala da minha casa. O circo fechou quando queimei o cabelo de uma amiguinha de escola que foi assistir o meu "espetáculo".

Revista Projeto AutoEstima: Como surgiu o seu interesse por moda e como se deu a sua ida para trabalhar nos Estados Unidos e se tornar um estilista tão famoso?

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Júlio César: O meu interesse pela moda surgiu ainda quando era criança. Eu tinha um amigo, Carlinhos, com quem eu passava o tempo todo brincando e criando coisas. Ele era muito talentoso e fazia desenhos belíssimos. Acho que a nossa amizade era um laboratório de ideias... sempre criando algo criativo. Bem os pais do Carlinhos eram costureiros, bons costureiros, e eu lembro ficar fascinado vendo tudo aquilo acontecendo na minha frente. Eles faziam modelagens, costuravam e tinham os melhores clientes de Mossoró. Eu e o Carlinhos éramos os meninos que eles sempre pediam para ir comprar linha, aviamentos, tecidos e assim fui aprendendo. A semente foi plantada nessa época da minha infância. Como sempre fui hiperativo e não percebi, na época, a importância da convivência com essas duas pessoas tão talentosas que eram os pais do meu amigo Carlinhos. Hoje vejo e me alegro quando penso neles.

Revista Projeto AutoEstima: Como foi vestir o renomado ator Darren Goldstein, famoso pela atuação em séries de TV como "Ozark" e "American Crime Story"?

Júlio César: Bem, eu não tenho television e não assisto séries então eu não sabia quem era o Darren Goldstein que todos adoram. Um excelente ator e um ser humano lindo. A história é que eu fiz trabalhos e dei aulas de costura para a esposa dele e ela me convidou para fazer um "suit" para o Darren. Fiz um suit bespoke e ele amou. Usei as técnicas mais tradicionais da Seville Row para fazer essas peças e ele pediu mais e mais, e no meio do projeto todo ele me falou para o que seria todas as roupas que eu estava fazendo. Alguns para o seu personagem no The Franchise e outras para entrevistas, divulgações, Red carpet, etc...

Revista Projeto AutoEstima: Quem são as celebridades internacionais que já usaram peças criadas por você?

Júlio César: Lauren Hutton, Simone Leigh, Elizabeth Hurley... muitas pessoas que não são celebridades, mas tem importância no mundo das artes, como sou muito discreto com a minha vida privada eu gosto também de manter a vida e a dos meus clientes em sigilo. Eles apreciam isso.

O estilista Júlio César criou figurino sob medida para o ator Darren Goldstein astro da HBO



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Revista Projeto AutoEstima: Você é o único brasileiro a fazer parte da "Vogue Patterns", conceituado catálogo internacional com moldes exclusivos de estilistas convidados. Poderia comentar?

Júlio César: A Vogue Patterns existe já faz mais de 100 anos. É muito tradicional no mercado americano. Existem 4 linhas de modelagens vendidas pela Vogue Patterns. Das mais difíceis as mais simples de fazer. As minhas modelagens estão na categoria "difícil de fazer", ou seja para pessoas com boa experiência em costura. As modelagens podem ser compradas em qualquer parte do mundo através do website <https://simplicity.com/designers/Julio-Cesar-NYC/>. Lá estão modelagens de vários estilistas talentosos. Muitos estilistas que hoje são multinacionais já passaram pela Vogue Patterns. O meu trabalho para a Vogue Patterns é um dos que mais me orgulha. Uma empresa maravilhosa com pessoas talentosas e é um local aonde eu vejo as minhas peças serem representadas com um grau de reconhecimento muito bom. A curadoria que é feita pela Vogue Pattern é maravilhosa. E ser o único brasileiro que desenha para a Vogue Patterns é um dos pontos altos da minha carreira. Eu sou extremamente grato por isso. Pelo reconhecimento do meu talento e pela oportunidade de levar as minhas modelagens para milhares e milhares de pessoas...

Revista Projeto AutoEstima: Teve alguém, algum estilista a quem você se inspirou?

Júlio César: Sim. Primeiramente o Koos Van den Akker pela a minha aproximação e convivências e pela dedicação dele a arte, o Alexander McQueen pelo talento, alfaiataria e rebeldia. Falo do Alexandre McQueen pessoa. Não da marca como é hoje! Gosto muito de estilistas japoneses. Eles são super diferentes... os franceses com as técnicas de costura e manipulação de texturas. São muitos....

Revista Projeto AutoEstima: Poderia comentar sobre a sua vinda ao Brasil para participar de workshop de moda no interior de São Paulo?

Júlio César: Já cheguei no Brasil J
Fui convidado pelo IFA Moda para esse evento que será no Shopping Center Iguatemi em Ribeirão Preto.



JÚLIO CÉSAR

QUE VIVE HÁ 30 ANOS NOS ESTADOS UNIDOS É O ÚNICO BRASILEIRO A FAZER PARTE DA "VOGUE PATTERNS" E É NATURAL DO RIO GRANDE DO NORTE

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Vou falar um pouco sobre a minha vida, início da minha marca, trabalhos em NYC, pessoas e lugares para quem eu já trabalhei. Cheguei um pouco antes ao Brasil para fazer as minhas coleções e fotografar. As fotos e fashion vídeos serão feitas em Ouro Preto.

Revista Projeto AutoEstima: Quem é o Júlio César quando está em Nova York e o Júlio César quando está no Brasil? Comente.

Júlio César: O Júlio César de NYC está sempre exausto (rsrs). Quando passo meses fora de NYC eu não sinto saudades, mas quando volto estou super feliz de estar lá. Essa felicidade dura uns 3/4 meses e depois já quero ir embora. NYC é fascinante. Consigo tudo que preciso para os meus trabalhos no bairro aonde tenho o meu ateliê, visito galerias, caminho muito, vou a vernissages, encontro amigos, curto a cidade ao máximo. Aí me exausto e venho para o Brasil. No Brasil trabalho de Segunda a Sexta no meu ateliê em Natal, preparo tudo para as coleções que são vendidas em NYC, em Sampa na Pinga Store e no Rio de Janeiro na Casa de Antonia. Vendemos também em eventos promovidos pela Pinga Store no Brasil inteiro. Finais de semana o Júlio César é Julinho para a família, fico no meu sítio com os meus cachorros, gatos, galinhas, cabras e muitas árvores e plantas. Cuido dos bichinhos e descanso a mente e o corpo. Faço pilates quando estou no Brasil e quando estou em NYC também...

Revista Projeto AutoEstima: Como o leitor interessado deverá proceder para saber um pouco mais sobre você e o seu trabalho?

Júlio César: Pelo o meu website: www.juliocesarnyc.com
Minhas páginas no instagram: @julio.cesar.nyc e @juliocesarnycbrasil
E podem me contactar diretamente pelo meu e-mail ou mensagens no Instagram.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Júlio César: Sim. Alguns eu não posso falar ainda... Temos que esperar um pouco. Estarei em Ouro Preto no final de abril fotografando duas coleções novas e fazendo fashion vídeo, volto para NYC no dia 10 de Maio e aí sim posso divulgar mais coisas :)

**A cantora e cirandeira
Lia de Itamaracá, posa
ao lado do estilista
Júlio César com vestido
assinado por ele**



**A atriz norte americana
Lauren Hutton, veste
jaqueta e calça criadas
pelo estilista Júlio César**



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Perguntas rápidas:

Perguntas rápidas: Meus Deus... um só? Fica difícil. Muito difícil. Vamos lá

Um estilista: Yohji Yamamoto

Um livro: Verdes Vales do Fim do Mundo do Antônio Bivar

Um Hobby: Trabalhar e ler (esse tem que ser dois)

Um (a) autor (a): Edgar Allan Poe

Um ator ou atriz: Tilda Swinton

Um filme: Eu, Tu, Eles

Uma cor favorita: Azul Royal

Uma recordação em especial: Minha mãe

Revista Projeto AutoEstima: Caso queira encerrar com mais algum comentário, fique à vontade.

Júlio César: Eu gostaria de agradecer pela entrevista, pela oportunidade de mostrar um pouquinho da minha pessoa e do meu trabalho. Muitíssimo obrigado.



A cantora e cirandeira Lia de Itamaracá, posa ao lado do estilista Júlio César com vestido assinado por ele



A atriz norte americana Lauren Hutton, veste jaqueta e calça criadas pelo estilista Julio Cesar



Greg, de 'Todo Mundo Odeia o Chris', está confirmado no Imagineland 2024

Ator Vincent Martella atendeu ao convite dos fãs brasileiros e do influenciador Peter Jordan para vir pela primeira vez ao Brasil

João Pessoa (PB), Abril de 2024 – O ator Vincent Martella vai poder comprovar, em julho, que a frase estampada na camisa em foto que viralizou no início de abril está certíssima: “Eu sou famoso no Brasil”.

Pois é, o Greg do seriado “Todo Mundo Odeia o Chris” acaba de ser confirmado para o Imagineland 2024, o mega evento de cultura pop que acontece entre os dias 26 e 28 de julho no Centro de Convenções de João Pessoa (PB).

O segundo lote de ingressos está disponível até o dia 30 de Abril através do link <https://imagineland.com.br/ingressos/>

Vincent Martella é o astro do momento no Brasil. Ele entrou nas trends após declarar seu amor pelo país e os brasileiros responderem em peso, comentando suas postagens e seguindo o ator nas redes sociais – só no Instagram, seu perfil (/thevincentmartella) passou de 200 mil seguidores para mais de cinco milhões em menos de uma semana.

E em meio a tudo isso, Greg mostrou que ele também está tão na do Brasil que aceitou o convite feito por Peter Jordan e pelos fãs brasileiros para estar no Imagineland 2024 em sua primeira passagem pelo país.

Exibida originalmente entre 2005 e 2009, e disponível em várias plataformas de streaming, a sitcom norte-americana tem mais fãs no Brasil que no próprio Estados Unidos, segundo especialistas. Vincent integrou o elenco principal do seriado e atuou em 88 episódios ao longo de quatro temporadas.

O ator norte-americano também trabalhou em *The Walking Dead* e emprestou sua voz a algumas animações - foi duas vezes o Jason Todd (em *Batman Contra o Capuz Vermelho* e *Batman: Morte em Família*) e é o Phineas Flynn do seriado *Phineas e Ferb*.

Outras atrações nacionais e internacionais

Os anúncios das atrações para a 2ª edição do Imagineland têm sido feitos desde Dezembro de 2023, e muito mais está por vir. Diretor brasileiro indicado a dois prêmios Oscar, Carlos Saldanha (*Rio, A Era do Gelo, Touro Ferdinando*) será o homenageado deste ano do evento.

Agora em Abril, o evento de cultura pop também anunciou a vinda de dois super nomes das histórias em quadrinhos: o premiado artista francês Fabien Toulme, de *Duas Vidas e Não Era Você Que Eu Esperava*, e o uruguaio Christian Duce, artista da DC

Comics responsável por dar vida ao Batman e que agora está em alta com *Liga da Justiça Vs Godzilla Vs Kong*.

Até agora já foram confirmadas, também, outras participações internacionais, como do ator e humorista mexicano Carlos Villagrán, o Kiko do seriado *Chaves*; do ator norte-americano Michael Cudlitz, o Abraham de *The Walking Dead* e o Lex Luthor de *Superman & Lois*; e das cosplayers Maid of Might e Cassandra Ariel.

Dois gigantes da dublagem brasileira estarão na edição deste ano, e pela primeira vez na Paraíba: Wendel Bezerra (Bob Esponja, Goku de ‘Dragon Ball Z’) e Guilherme Briggs (o Buzz Lightyear de ‘Toy Story’, o Optimus Prime da franquia ‘Transformers’).

O cast ainda conta com Peter Jordan, Breno Jordan e Diana Zambrozuski. Também estarão no evento a turma do Voice Makers e Rogério Vilela, do Inteligência Ltda., que será o podcast oficial do Imagineland 2024.

Balão do Bidu

Uma das atrações deste ano do Imagineland é o Balão do Bidu, um balão de ar quente com cerca de 33 metros de altura e 210 quilos, e que tem participado de eventos internacionais.

Durante o evento, o público poderá embarcar gratuitamente no “Bidu-Balão”, como foi batizado no gibi da Turma da Mônica, e usufruir de uma vista única do ponto mais oriental das Américas, onde está situado o Centro de Convenções da capital paraibana.

Artists’ Alley e campeonatos

O “beco dos artistas” voltado ao mundo das dos quadrinhos será mais do que ampliado na edição deste ano. Previsto para ter 80 artistas, o Artists’ Alley vai fechar com 120 mesas, devido à procura pelo espaço na fase de inscrições, três vezes maior que o esperado.

Além dos citados Fabien Toulme e Christian Duce, também estão certas as participações de Carlos Ruas (‘Um Sábado Qualquer’), Germana Viana (‘As Empoderadas’, ‘LizzieBordello e as Piratas do Espaço’) e Helô D’angelo (‘Nos Olhos de Quem Vê’ e ‘Pequeno Manual de Defesa Pessoal’).

Três campeonatos já começaram agitar o evento na temporada de inscrições, encerradas em março. Chancelado pela CBGE – Confederação Brasileira de Games e eSports, o Imagineleague, maior torneio de eSports do Norte-Nordeste, irá pagar R\$ 162 mil em

prêmios nas disputas de League of Legends (LoL), CS:GO2e Free Fire. O K-Pop Contest 2024, com categorias solo e grupo, soma um total de R\$ 15 mil em prêmios, e o CosplayCup, vai com R\$ 16 mil em disputa.

Sobre o Imagineland

O Imagineland é promovido pelas empresas Eleven Dragons, Ei Nerd e Grupo Spola; apresentado pela operadora Claro com correalização do Governo do Estado da Paraíba, Secretaria Estadual de Cultura e ICMS Cultural e patrocínio do grupo Centerplex e da Prefeitura de João Pessoa.

O evento irá acontecer nos dias 26, 27 e 28 de julho de 2024, das 10h às 22h, em todo o complexo do Centro de Convenções de João Pessoa (PB), uma área de aproximadamente 50 mil m2.

A primeira edição do Imagineland, realizada em julho de 2023, atraiu 27 mil pessoas ao Centro de Convenções da capital paraibana, sendo 25% desse público visitante de outros estados.

A primeira edição também alcançou nas redes sociais mais de quatro milhões de pessoas, com cerca de 35 milhões de visualizações, gerando cerca de R\$ 15 milhões em valor de mídia.

Imagineland 2024

Datas: 26, 27, 28 de julho.

Local: Centro de Convenções de João Pessoa (PB).

Ingressos + informações: www.imagineland.com.br

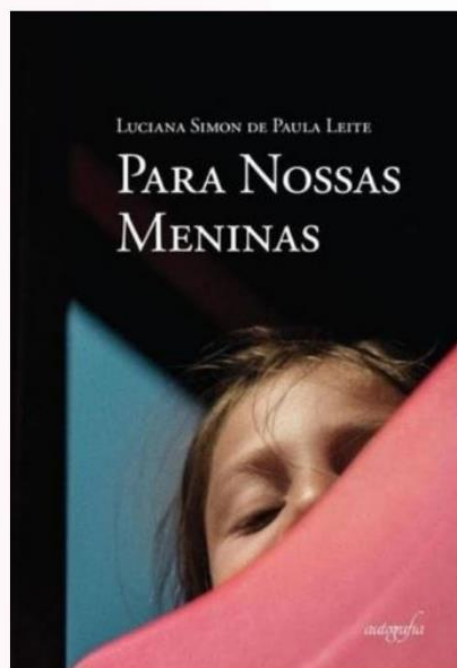
Redes Sociais: [/imaginelandbr](https://www.instagram.com/imaginelandbr)

LUCIANA SIMON DE PAULA LEITE

AUTORA DO LIVRO
PARA NOSSAS MENINAS

Luciana Simon de Paula Leite nasceu em São Paulo, em 27/10/1966, filha de Celia Therezinha Simon de Paula Leite e Roberto de Paula Leite. A primeira professora primária, grande educadora

o segundo (já falecido) assessor parlamentar na assembleia legislativa do estado de São Paulo, advogado, filósofo, escritor e professor universitário em faculdade de jornalismo. É juíza de direito em Vara de Família e Sucessões na Capital do estado de São Paulo. Escreve sobre direito das mulheres no portal digital Magis. Em 2021 lançou o romance “Para Nossas Meninas” pela Editora Autografia, sobre violência doméstica e familiar, com orientações jurídicas. Lançará dois romances no primeiro semestre de 2024.



Revista Projeto AutoEstima:

Poderia contar para os nossos leitores como foi o seu início no meio literário?

Luciana Simon de Paula Leite:

Na verdade, eu sempre escrevi e meu trabalho no meio jurídico está entremeado com a redação de decisões e sentenças. Em 2021 publiquei o Para Nossas Meninas com escopo de auxiliar mulheres vítimas de violência doméstica e familiar a compreenderem suas vivências e buscarem auxílio, a partir de um texto singelo onde foram expostas emoções dos personagens.

Revista Projeto AutoEstima:

Você é autora do livro "Para nossas meninas". Poderia comentar?

Luciana Simon de Paula Leite:

Sim, meu primeiro livro publicado, como dito. Tentei aliar com simplicidade a exposição dos sentimentos e pensamentos das mulheres que percebem violência doméstica com, a partir de dados da realidade,

a apresentação de informações basilares sobre normas jurídicas incidentes e meios de se buscar ajuda. Enviei o pdf do livro a várias ongs de defesa dos direitos das mulheres, encontrando-se à venda no site da amazon e da editora Autografia, também em e-book.

Revista Projeto AutoEstima:

Para quem você indica a leitura do seu livro?

Luciana Simon de Paula Leite:

Às mulheres que não percebem o quanto são afetadas pelo machismo estrutural e aos homens que buscam auto aprimoramento e compreensão do gênero feminino.

Revista Projeto AutoEstima:

Como é o seu processo de criação? Quais são as suas inspirações?

Luciana Simon de Paula Leite:

Minha realidade subjetiva, como todo escritor, bem como tudo o que me circunda, inclusive escuta de muitas mulheres em trabalho voluntário.

Revista Projeto AutoEstima:

Poderia destacar um trecho do seu livro especialmente para os nossos leitores?

Luciana Simon de Paula Leite:

“...Eu tenho medo e hoje eu consigo verbalizar para você, minha amiga, eu realmente tenho medo dele. Acho que sempre tive medo de ficar sozinha com as crianças. De ser abandonada por ele. Porque eu sempre atribui a Fábio as melhores qualidades e lhe devotei sentimentos coerentes com essa visão. Mas finalmente entendi que sempre estive solitária ao lado dele. Certamente, muito mais do que se estivesse só de verdade” (págs 141/142).

Revista Projeto AutoEstima:

Como o leitor interessado deve proceder para adquirir o seu livro e saber um pouco mais sobre você e o seu trabalho literário?

Luciana Simon de Paula Leite:

Pelo site da amazon, da Editora Autografia e instagram (@l.sleite);

Revista Projeto AutoEstima:

Existem novos projetos em pauta?

Luciana Simon de Paula Leite:

Sim. Publicarei em breve, ainda em 2024, dois romances: o primeiro sobre adoção tardia de uma criança negra por casal homoafetivo, contendo orientações jurídicas e o segundo, ainda segredo, meu primeiro romance sem o formato de inclusão em notas de rodapé de informações jurídicas, versando sobre desigualdade, preservação ambiental, aquecimento global, violência sexual contra incapazes e muitas coisas boas, inúmeras na verdade, com inspiração na obra de um personagem real, um homem ético e religioso que fez diferença na vida de muitas pessoas do belo lugar em que viveu.

Perguntas rápidas:

Um livro: O Averso da Pele, Jeferson Tenório.

Um ator ou atriz: Fernanda Montenegro.

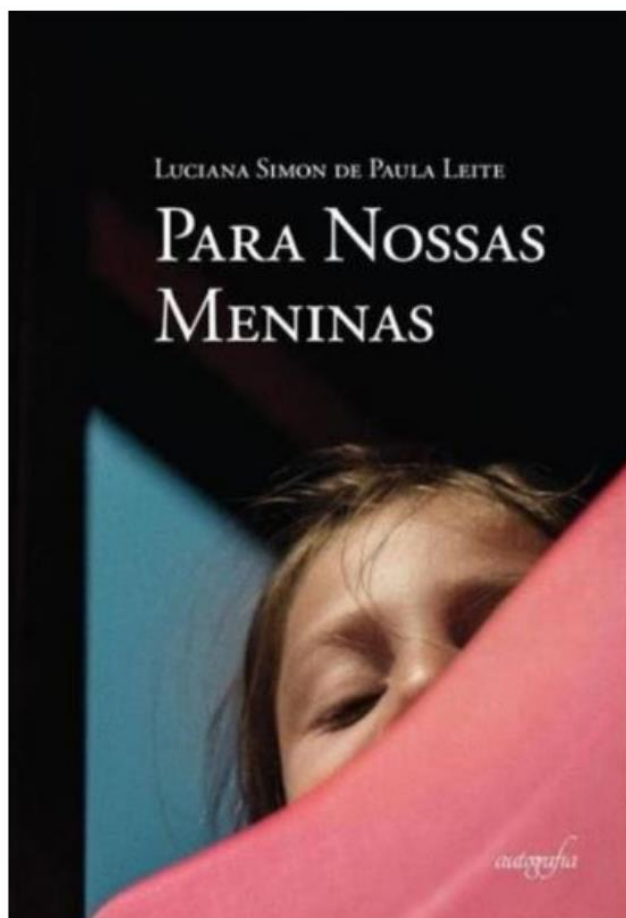
Um filme: Sob o sol da Toscana.

Um hobby: Me aventurar na cozinha. Nem sempre dá certo, mas tento...

Um dia especial: caminhar à beira mar, descalça, sem muita gente.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Luciana Simon de Paula Leite: Quando ofertamos o nosso melhor, podemos impactar positivamente o próximo.



Para saber mais, acesse:

Amazon:

<https://www.amazon.com.br/Nossas-Meninas-Luciana-Simon-Paula/dp/8551831216>

Editora autografia:

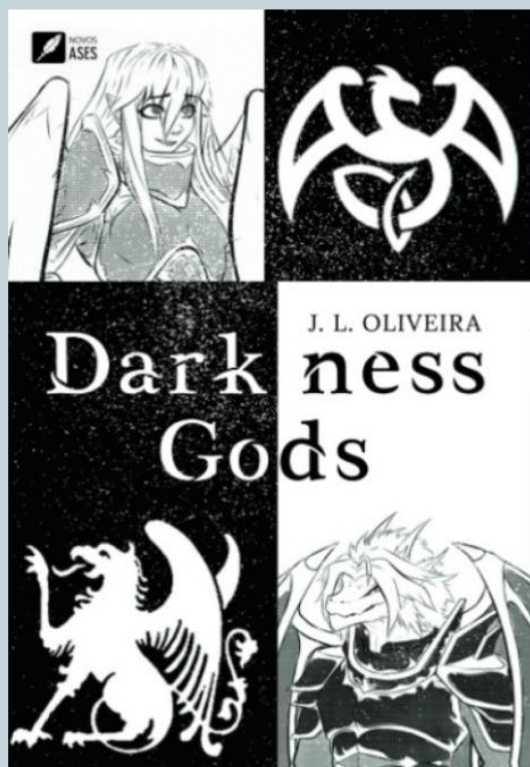
<https://www.autografia.com.br/produto/para-nossas-meninas/>

Instagram: @l.sleite

J. L. OLIVEIRA

autor do livro **Darkness Gods**

José Lucas de Oliveira Dantas é filho de dois trabalhadores esforçados, que saíram de casa cedo em busca do sonho de uma vida melhor. Inspirado pela dedicação de seus pais, Lucas se dedicou aos seus estudos e conseguiu se formar em Letras com 21 anos, mas sua maior paixão, desde criança, é criar histórias. Sua paixão moldou sua mente e se tornou seu objetivo de vida publicar suas histórias, trabalhando como professor para alimentar esse sonho, mesmo com todo o pessimismo ao seu redor.



Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Poderia contar para os nossos leitores como foi o seu início no meio literário?

J. L. Oliveira: Eu comecei minha carreira literária quando eu tinha 18 anos e em 2018 eu publiquei meu primeiro livro de maneira autônoma enquanto estudava na faculdade. Porém como eu não conhecia como funcionava o mercado de publicações, eu deixei esse projeto em segundo plano por um tempo. Então eu comecei a trabalhar como professor em 2022 e decidi investir em uma publicação profissional... Durante a pandemia eu tive maior dedicação para reescrever o livro, a atual versão que está posta ao público é muito diferente da versão inicial... Mas foi assim que minha carreira no meio literário começou! Trabalhando duro e não desistindo desse sonho de ser escritor!

Revista Projeto AutoEstima: Você é autor do livro "Darkness Gods". Poderia comentar?

J. L. Oliveira: Eu estou trabalhando nesse livro por mais de 10 anos, mas de escrever sete versões dessa história, eu cheguei no que pode ser chamado excelente. Mas sobre o livro em si, se eu tivesse que comparar ele com alguma outra obra para fins de referência, seria algo similar ao Senhor dos Anéis e Crônicas de Gelo e Fogo. Ele é o primeiro de uma saga que vai explorar tanto o mundo fantástico que eu criei quanto os personagens... O livro, "Darkness Gods: como tudo começa", é romance com fantasia. A história é focada no casal: Jack Kaos e Alice Love, como eles ficaram juntos e como eles enfrentaram uma entidade maligna que deseja destruir tudo que eles conhecem.

Revista Projeto AutoEstima: Para quem você indica a leitura do seu livro?

J. L. Oliveira: Eu não recomendo esse livro para menores de 10-12 anos. Ele possui muitas cenas de violência, já que história se passa em uma guerra que está acontecendo entre esses dois reinos. Como tem muitas cenas de luta e algumas batalhas, não tem violência gráfica (gore e coisa do tipo), mas tem cenas fortes de morte, por isso que crianças menores de 10-12 não deveriam ler esse livro, na minha opinião.

Revista Projeto AutoEstima:

Como é o seu processo de criação? Quais são as suas inspirações?

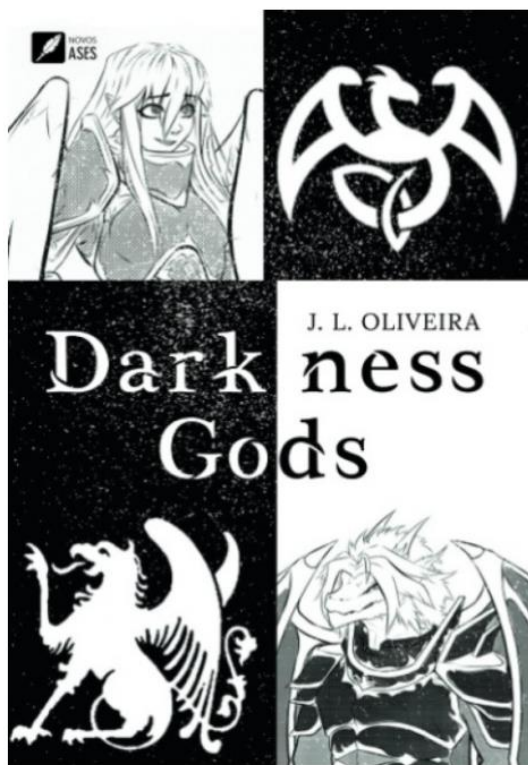
J. L. Oliveira: Minha inspiração para começar a escrever foram meus brinquedos. Minha família não tinha muito recursos quando eu era criança, e pra eu me divertir eu criava algumas histórias com os mesmos brinquedos e pra não esquecer o que cada boneco fazia eu acabava escrevendo. Foi assim que nasceu essa história que eu chamo de Darkness Gods...

Estou planejando essa saga desde então, meu processo inicial foi fazer um livro simples com menos de 100 páginas e escrever no máximo 5 livros, hoje em dia esse livro tem 460 páginas e eu planejo escrever no mínimo 9 livros.

Uma técnica que eu desenvolvi para escrever é usar músicas para criar momentos das histórias. Elas me inspiram muito na hora de escrever, e em alguns momentos, elas ativam minha imaginação e eu começo a criar cena minha cabeça associada com o que aquela música expressa, se eu escuto aquela música novamente, eu lembro da cena. Exemplo prático aqui: Uma música do tipo "Devil Trigger" é para cenas de ação e luta, enquanto "14.3 billion years" é para momentos mais tristes e reflexivos. Depende muito do sentimento que aquela música traz.

Revista Projeto AutoEstima:

Poderia destacar um trecho do seu livro especialmente para os nossos leitores?



J. L. Oliveira: Tem muitas partes que eu gosto desse livro, pois eu passei tanto tempo trabalhando nisso, eu fiz essa história com tanto carinho que eu não consigo dizer qual parte que eu mais gosto, mas eu posso destacar algumas coisas... O capítulo 5: a batalha de NewStart foi uma parte muito legal de escrever, mais de 5 mil atacantes contra 500 defensores, com uma batalha entre um dragão e dois lobos gigantes enquanto a cidade queimava, muito legal... Pra contexto, uma marca dos meus textos é "sempre iniciar com uma poesia". As poesias que

vão estar presentes na saga Darkness Gods, elas não estão conectadas com a história daquele livro, não diretamente, mas se você pegar todas elas para ler, tudo começa a fazer sentido... Essa poesia, eu intitulei de "profecia":

"Quando o inimigo cresce oculto, os deuses nas sombras se escondem no Concreto. O guardião se mantém imoto, observando de dentro do Abstrato.

A vida segue em putrefato, por culpa do esquecido esquisito... Quando o pacto dos justos for consagrado, O caminho será selado,

Um laço contra o mal imaculado, pelo amor de sangue de heróis de fardo, Por cinco vezes o Portão será desafiado, A prole bendita o manterá protegido...

Quando o tempo de paz chegar, quando tudo que fiz se acalmar,

O que restou de mim vai se apagar, para tudo que hei de criar,

Quando o inimigo acabar, tudo irá se libertar."

Revista Projeto AutoEstima:

Como o leitor interessado deve proceder para adquirir o seu livro e saber um pouco mais sobre você e o seu trabalho literário?

J. L. Oliveira: O livro é vendido em quase todas as lojas do Brasil e no Amazon, No Kindle também, porém, lá está disponível todas as versões, então pesquise pela versão mais atual...

No momento eu não estou ativo nas redes sociais pois sou uma pessoa um pouco reservada, porém, recentemente eu abri um Catarse para que as pessoas possam me incentivar na produção da série. Esse incentivo vai ser usado a publicação dos próximos livros e de outros projetos, como um site próprio para essa franquia. Todas as pessoas que me ajudarem pelo Catarse vão receber uma cópia digital do livro e terão seu nome gravado em uma das minhas listas de personagens que fazem parte do livro.

Essa lista vai estar disponível no futuro site que eu pretendo montar para a Saga Darkness Gods.

Revista Projeto AutoEstima:

Existem novos projetos em pauta?

J. L. Oliveira: Sim, eu quero montar o site que seja similar ao Wizing World. Também tem a continuação: Darkness Gods: triarquia LoveKaos. Ele está quase pronto, faltam apenas 100 páginas para completar a história e eu pretendo terminar ele até o final desse ano. Na verdade, toda a saga dos livros já está planejada, tudo que eu preciso fazer é escrever e polir para garantir a qualidade.

Perguntas rápidas:

Um livro: As aventuras de Sherlock Holmes.

Um ator ou atriz: Keanu Reeves.

Um filme: A trilogia Senhor dos Anéis.

Um hobby: Jogar Ultrakill e Outer Wilds.

Um dia especial: O aniversário da minha mãe.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

J. L. Oliveira: Eu quase não publiquei esse livro, eu não achava que ele estava bom o suficiente. Eu tinha essa ideia de que isso precisava ser perfeito para que eu pudesse agradar todos os leitores, porém esse pensamento me jogou em depressão profunda, até que alguém me falou: “não precisa ser perfeito, ela só precisa ser o melhor que você pode fazer”. Se eu puder oferecer essa dica a qualquer artista seria: não busque a perfeição porque ela não existe! Você não vai agradar todo mundo e está tudo bem. Você não é Deus, você é só um artista e se você agradar UMA pessoa com sua arte, está ótimo. Não desista, as pessoas precisam de arte mais do que nunca nesses tempos caóticos.

A arte faz as pessoas escaparem para uma realidade mais bonita e nosso trabalho é dar para essas pessoas essa realidade, faça o melhor que você puder fazer... Obrigado por tudo.



Para adquirir o livro **Darkness Gods**, acesse o site da Amazon: <https://www.amazon.com.br/Darkness-Gods-como-tudo-come%C3%A7a/dp/6554281851>

HUMBERTO CÉZAR



Humberto César Teixeira da Silva, matogrossense de Cuiabá, casado há 36 anos, tem duas filhas e uma neta. Professor de Matemática aposentado, trabalha com a divulgação de livros e cultura. Trabalha com a venda de 3 livros por R\$ 9,90 para facilitar o acesso ao livro de forma mais barata. Tem a intenção de que o trabalho cresça, que mais pessoas conheçam o trabalho e tragam livros para doação e troca para fazer a roda girar, para fazer a cultura crescer. O seu trabalho pretende buscar pessoas que estejam interessadas em leitura, em conhecimento. Acredita que a leitura é um bálsamo para a alma. Estar no sábado e no domingo no Parque do Bosque do Sudoeste, Brasília, com a venda de livros, é um compromisso que tem para espairecer a cabeça e conhecer novas pessoas e divulgar a cultura geral.

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos: desde quando surgiu o seu interesse pela leitura e por livros?

Humberto: O meu interesse pelos livros é bem remoto. Farei 60 anos esse ano. Lembro que a minha mãe, muito simples, contratou uma professora para me dar aula particular. Essa professora despertou o meu interesse pela leitura. Eu tinha 8 ou 9 anos. Estava na 2ª série e a professora chamada Eliane despertou em mim o gosto pela leitura e nunca mais parei de ler. Tenho como hábito diário. No dia que não leio, não me sinto bem.

Revista Projeto AutoEstima: Você teve muitas oportunidades na vida para ler? Leu muitos livros? Quais os seus gêneros preferidos?

Humberto: Eu sempre busquei ler. Percorria bibliotecas, ia a consultórios de dentistas, de médicos, para ler revistas.

Sempre gostei da Revista Veja. Logo que pude, fiz assinatura dessa revista para me atualizar. Hoje não tenho mais a assinatura. Eu gosto de ler de tudo. Sou apaixonado pela literatura brasileira: Machado de Assis, Lima Barreto, José de Alencar. Gosto de todos esses autores brasileiros.

Revista Projeto AutoEstima: Você oferece à sociedade do bairro sudoeste, em Brasília, a venda de livros e de discos vinil usados em frente ao Parque do Bosque do Sudoeste. Como surgiu essa proposta?

Humberto: Eu moro na região e vi que aqui havia movimentação de pessoas. Tive, então, a ideia de vender livros com preço bom, colocando-os na calçada.

Há 3 anos pago aluguel de um depósito para guardar esses livros. Esses livros estavam parados. Pensei: tenho que fazer esses livros girarem. Tentei vender no sebo, mas vi que não valia a pena.

Decidi vender para pessoas interessadas em usar o livro, em fazer a leitura desses livros. Tenho a intenção de divulgar livros e a cultura em geral. Muita gente procura os livros que estão à venda. Como disse um leitor que acompanha nossa atividade: o seu trabalho é a cara de Brasília. Jeito diferente de levar cultura.

Revista Projeto AutoEstima: O seu acervo de livros e discos é muito rico em títulos e gêneros. Quais os estilos e gêneros preferidos do público da região? Conseguiria indicar o campeão de vendas?

Humberto: Por incrível que pareça, a minha leitura é a leitura que o pessoal gosta muito também: a literatura clássica brasileira. São os clássicos. Justamente Machado de Assis, José de Alencar, Lima Barreto. No geral, as pessoas gostam da literatura brasileira. Algumas leituras são obrigatórias no Ensino Médio:

paradidáticos para o PAS e para o ENEM também são muito procurados. No geral, as pessoas gostam da literatura brasileira.

Revista Projeto AutoEstima: Qual a faixa etária que mais se interessa por seus livros? E os livros infantis? Há muita procura por eles?

Humberto: A faixa etária que mais procura livros é entre 20 e 30 anos. A procura por livros infantis é muito grande. Temos dificuldade em termos livros infantis. Se tiver pessoas que possam doar livros infantis será muito bom. Aqui vem muitas pessoas carentes que procuram e precisam desses livros. A leitura de livros infantis é uma leitura obrigatória para o desenvolvimento das crianças. Aqui vêm algumas pessoas que trabalham na redondeza, da área de serviços, e buscam livros infantis. Livro infantil é muito procurado. Quando aparecem, não dá para quem quer.



Revista Projeto AutoEstima:
Você recebe algum incentivo para continuar com essa sua atividade?

Humberto: Sim, recebo incentivo de muitas pessoas. Agradeço sempre o apoio. Inclusive enquanto está ocorrendo essa entrevista, chegou a Rosana que vai trazer livros. Já teve mais uns 3 ou 4 doadores que trouxeram livros: 10, 15 livros.

A perenidade do trabalho tem o apoio de muitas pessoas empolgadas e que se encantam com o trabalho e consideram o trabalho altruísta, que pretende atingir quem quer livros, quem gosta de leitura, acessível em termos de preços. Há sempre doadores. Certa vez uma pessoa trouxe 80 livros de uma só vez. A Livraria Leitura do Terraço Shopping também doou livros para o trabalho de divulgação de livros.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Revista Projeto AutoEstima:

Em seu ponto de vista, o que poderia ser feito para estimular o interesse dos leitores para adquirir livros e ter como hábito diário a leitura?

Humberto: Pergunta muito difícil! Acho que a leitura deve ser estimulada no berço familiar, bem precocemente, na idade mais tenra possível, na infância, na pré-infância, na adolescência. Os pais sentarem, lerem para os seus filhos, darem o exemplo. Tudo isso ajuda. Eu acredito que no meu caso, as minhas filhas hoje estão formadas e têm o hábito



de leitura por causa do incentivo e do exemplo que tinham em casa. Isso faz muita diferença. Campanhas de governo pela leitura, campanhas institucionais para leitura de livro.



Revista Projeto AutoEstima:

Como as pessoas interessadas poderão saber mais sobre a sua atividade?

Humberto: Estou tentando agilizar o meu instagram. Eu tenho certa dificuldade com as mídias digitais, mas estou com uma pessoa me auxiliando. Podem falar comigo no meu instagram: @humbertoteixeira.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Perguntas rápidas:

Um(a) atleta: Daiane dos Santos

Um livro: Cem anos de solidão

Um hobby: Leitura

Um (a) autor(a): José de Alencar

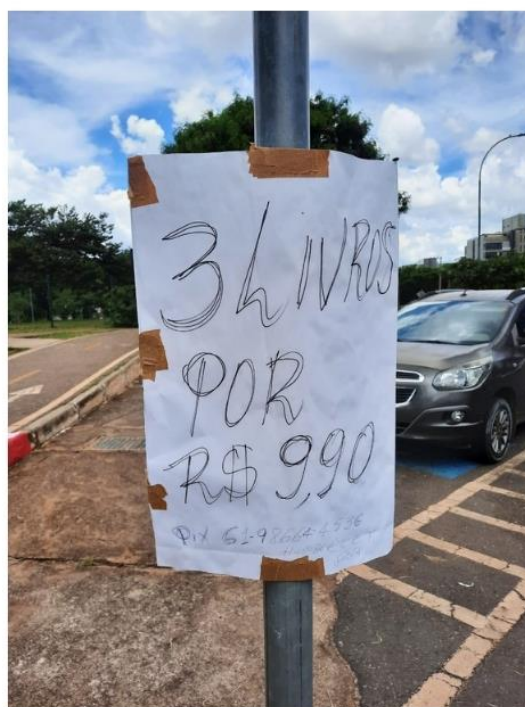
Um filme: Um dia depois de amanhã

Uma cor favorita: Verde

Uma recordação em especial: Nascimento de minha neta

Revista Projeto AutoEstima:
Deseja encerrar com mais algum comentário?

Humberto: Sim, a vida é boa, a vida é feita de escolhas. Sou feliz pelas pessoas que Deus coloca no meu caminho. Agradeço sempre.



Créditos das fotos: Ana Beatriz Carvalho.

Rede social: instagram: @humbertoteixeira



THIAGO FINCH - FOTO DIVULGAÇÃO

OSCAR 2024

EMPRESÁRIO BRASILEIRO, THIAGO FINCH ESTEVE PRESENTE NA PREMIAÇÃO



O empreendedor acredita que o convite para a cerimônia é experiência pessoal enriquecedora, além de uma oportunidade para unir dois mundos aparentemente distintos

Entre vencedores e esnobados, o Oscar se destaca como o ápice da excelência na indústria cinematográfica, atraindo não apenas astros e estrelas, mas também figuras



proeminentes de outros setores. Este ano, o empresário brasileiro Thiago Finch foi convidado para presenciar a grande noite do cinema.

Durante a premiação, o filme *Oppenheimer* foi o grande destaque, recebendo as estatuetas de Melhor Filme, Melhor Diretor (Christopher Nolan), Melhor Ator (Cillian Murphy), Melhor Ator Coadjuvante (Robert Downey Jr), Melhor Trilha Sonora (Ludwig Göransson), Melhor Fotografia (Hoyte van Hoytema) e Melhor Montagem.

Da paixão à influência

Desde jovem, Finch cultivou uma profunda paixão pelo cinema. Enquanto morava na casa dos pais, transformou as paredes

de seu quarto em um santuário cinematográfico, com pôsteres que refletiam sua admiração pela sétima arte. A tela da televisão tornou-se seu portal para explorar o mundo e absorver nuances complexas do comportamento humano. Essa afinidade com o

cinema, ao longo dos anos, moldou não apenas sua visão pessoal, mas também influenciou diretamente suas estratégias de negócios.

Recentemente estabelecido em Los Angeles, no prestigiado bairro de Bel-Air, a residência de Finch se tornou não apenas um local luxuoso para morar, mas também um espaço estratégico para reuniões de negócios e eventos corporativos.

“Durante uma dessas ocasiões, tive a oportunidade de me conectar com um dos grandes produtores executivos de Hollywood, abrindo as portas de um convite para a premiação”, revela o CEO da Ticto e criador do curso “Nômade Milionário”, considerado o maior lançamento de um infoproduto da América Latina .

Transcendendo fronteiras empresariais

Para Finch, o convite para a cerimônia é uma experiência pessoal e uma oportunidade de unir dois mundos aparentemente distintos. “Minha presença não se limita ao tapete vermelho, marcando um ponto de convergência entre a paixão pelo cinema e o mundo dos negócios”, finaliza.

Sobre Thiago Finch:

Thiago Finch tem 28 anos e é natural de João Monlevade, cidade do interior de Minas Gerais. Aos 13 ele já trabalhava nos fundos da lojinha de sua mãe. Vendia jogos e consertava video-games. Aos 16 ele abandonou o ensino médio e montou em um cômodo em cima da bicicletaria de seu pai, sua primeira loja física de jogos.

O jovem teve o seu primeiro contato com a área em meados de 2014, ao receber um e-mail estrangeiro que abordava o empreendedorismo online. Depois disso, a internet se mostrou um mar de oportunidades para o jovem empreendedor. Quando tinha 19, faturou o primeiro milhão através da internet. Para mais informações, acesse [instagram.com/thiagofinch](https://www.instagram.com/thiagofinch) ou pelo [youtube.com/@thiagofinch](https://www.youtube.com/@thiagofinch).

Sobre a Ticto

A Ticto é uma das mais populares plataformas de vendas online para negócios digitais no Brasil. Com o objetivo de se tornar uma solução mais próxima, amigável, simples e confiável, a marca se comunica com seus parceiros de maneira objetiva, intimista e inclusiva. A solução adotada pela empresa proporciona o que há de mais moderno em tecnologia, fazendo com que os usuários naveguem entre os recursos de forma prática e instantânea. **Para mais informações acesse o site:** ticto.com.br, [instagram.com/tictobrasil](https://www.instagram.com/tictobrasil), canal do [youtube.com/@tictobrasil](https://www.youtube.com/@tictobrasil) ou [facebook.com/tictobrasil/](https://www.facebook.com/tictobrasil/).

18 DE
ABRIL

A OBRA DE
**GRACILIANO
RAMOS**
SEGUE VIVA EM
TEATRO DE SP

www.revistaprojetoautoestima.com.br

da obra de Graciliano Ramos
ANGUSTIA



18/04 20h30

MOV

TEATRO UNICID



DIVULGAÇÃO/KARINA KISS

Duas obras de um dos mais importantes escritores brasileiros, *Vidas Secas* e *Angústia*, foram revividas em novas montagens da Cia Mov Teatro e estão em cartaz no Teatro Unicid.

A Cia Mov Teatro, após as montagens de *SP, 1922* e *Viva a Vaia*, que retrataram o movimento modernista de 22, chega agora à segunda fase desse movimento, trazendo aos palcos do teatro um dos autores mais emblemáticos desse importante momento cultural no Brasil: Graciliano Ramos.

“Os modernistas brasileiros, confundindo o ambiente literário do país com a Academia, traçaram linhas divisórias rígidas (mas arbitrárias) entre o bom e o mau. E, querendo destruir tudo o que ficara para trás, condenaram, por ignorância ou safadeza, muita coisa que merecia ser salva.”

Esta frase do próprio Graciliano Ramos o situa na segunda fase do do movimento modernista no Brasil, denominada de fase de consolidação (1930-1945), posterior e, em certo modo, opositora ao que havia sido "plantado" pelos protagonistas da Semana de 1922.

Graciliano marcou época e até mesmo sobre o período em que passou na cadeia, para desgosto de seus inimigos e opositores, afirmou:

“Em qualquer lugar, estou bem. Dei-me bem na cadeia. Tenho até saudades da Colônia Correccional. Deixei lá bons amigos.”

Em cartaz no Teatro Unicid, os dois espetáculos são muito importantes no auxílio ao processo pedagógico de ensino da literatura brasileira e na preparação para os vestibulares para as principais universidades.

Vidas Secas

Publicado em 1938, este romance documental é, talvez, a obra mais emblemática de Graciliano. Aqui, é retratada a vida de uma família de retirantes com sua cachorra e papagaio, num texto que não glamouriza temas como a miséria e a seca do nordeste.

Nesta adaptação da Mov para o teatro da icônica obra, busca-se realçar fielmente os aspectos principais da obra literária.

Assim, além de haver uma abordagem artística na recriação teatral da narrativa em terceira pessoa por um narrador onisciente e onipresente, com a participação, no palco, do personagem Graciliano Ramos, e dos marionetes que personificam a cachorra baleia e os meninos, não se perdem as principais características do livro.

Os meninos, animalizados, e a cachorra Baleia, humanizada, são protagonistas personificados com o uso de marionetes, manipulados ao vivo e que interagem com as personagens Fabiano e Sinhá Vitória.

A encenação, a trilha sonora e os cenários vagueiam pelo teatro recriando o universo vivido por uma família, em seu caminho em busca da sobrevivência, do Nordeste ao Sul do país.

Direção: Vince Vinnus

Elenco: Julia Gouveia, Pablo Guanaes, Luis Doffa, Jonatas Henrique, Heloisa Delfino.

Iluminação/Sonorização/Imagens: Renan Melo, Tales Augusto, Karina Kiss.

Realização: MOV Produções

DATA:

05/04 às 21h



Angústia

Na publicação de sua obra “*Angústia*” (1936), Graciliano estava encarcerado, de forma que o original foi entregue por Heloísa, sua esposa, à editora José Olympio responsável pela publicação.

Nesta adaptação para o teatro, Luís da Silva, funcionário público, escritor apenas por gosto e não como profissional, revive diariamente suas frustrações intelectuais, memórias

de infância, desejos pela vizinha Marina e ódio de seu concorrente, Julião Tavares, que busca lhe roubar a mulher amada.

O enredo mergulha no estado psicológico do personagem, um homem complexo e atormentado que vira refém do ciúme e do ressentimento. A obra tem como principal característica a descrição dos estados de alma de uma pessoa que se questiona o tempo todo, sobre si e o mundo, em estados de solidão e delírio.

CONTEXTO DA OBRA
 “Angústia” se passa entre as décadas de 20 e 30, período em que o Brasil e o mundo passavam por grandes transformações. Entre elas: Semana da Arte Moderna – 1922; Recente revolução russa, 1917; Revolução de 1930; Crise de 1929 que afetou substancialmente a Economia Cafeeira.

A época marcou a consolidação do Brasil como República, e um dos objetivos de Graciliano Ramos em seu terceiro livro publicado era mostrar os traços da exploração da sociedade nesse período por meio da interação e convivência conflituosa de personagens residentes na área metropolitana da cidade de Maceió.

Ficha Técnica:

Direção: Vince Vinnus

Elenco: Alana Oliveira, Mel Santos, Lucas Patche, Vince Vinnus.

Iluminação/Sonoplastia/Imagens: Karina Kiss, Renan Melo ,Tales Augusto.

Realização: MOV Produções

DATA: 18/04 às 20h30

Para os dois espetáculos, o site de vendas é o www.diskingressos.com.br

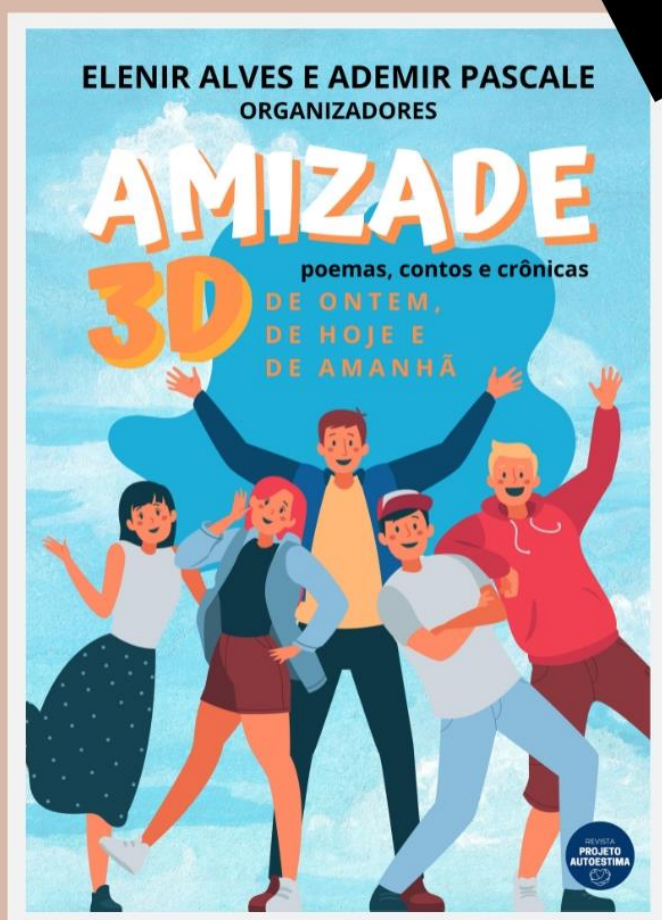
INGRESSO: INTEIRA R\$60,00 / ANTECIPADO (DOAÇÃO 1KG DE ALIMENTO) R\$30,00 / MEIA R\$30,00

Os ingressos também podem ser adquiridos na Bilheteria do Teatro Unid – Av. Imperatriz Leopoldina, 550, São Paulo – SP
 Estacionamento no local a R\$ 15

BILHETERIA: (11) 3832-9100

NO E-BOOK AMIZADE 3D, O LEITOR IRÁ ENCONTRAR VÁRIAS HISTÓRIAS, CONTADAS POR ALGUNS DOS MELHORES AUTORES BRASILEIROS, ACESSE O LINK PARA BAIXAR E FAÇA UMA BOA VIAGEM NAS PÁGINAS! É GRATUITO: [HTTP://WWW.FABRICADEBOOKS.COM.BR/AMIZADE_3D.PDF](http://www.fabricadebooks.com.br/amizade_3d.pdf)

DICAS PARA LEITURA



NO E-BOOK CORREIO DA POESIA, REÚNE TEXTOS DE ALGUNS DOS MELHORES AUTORES NACIONAIS. COM ORGANIZAÇÃO DE ELENIR ALVES E ANA BEATRIZ CARVALHO. BAIXE O SEU EXEMPLAR GRATUITAMENTE: [HTTPS://WWW.FABRICADEBOOKS.COM.BR/CO RREIO_DA_POESIA.PDF](https://www.fabricadebooks.com.br/correio_da_poesia.pdf)



WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR



Sônia Carolina

Mineira de Uberaba, Minas Gerais, radicada em Brasília desde 1977, é Poeta, Escritora Artista Plástica e Psicanalista. Publicou seu primeiro livro de poemas "Falando de Amor" em 1990, o qual recebe em âmbito Nacional, o Prêmio Master de Literatura como melhor livro de Poesias publicado de 1982 a 1992. Recentemente premiada pela Academia de Ciências e Letras Ciências e Artes da Amazônia Brasileira, ALCAAB. Sônia Carolina inúmeras vezes premiada, participa de Antologias, Jornais e Revistas com poesias, crônicas, contos e ilustrações. Como Artista Plástica, trabalha com as mais diversas técnicas que abrangem a pesquisa do Desenho Artístico e a Pintura com suas infinitas opções, desde o Fusain e o Pastel, com a descoberta singular da Têmpera e da Aquarela, do óleo e acrílico.

Ensaio

...Sobre o enigma do tempo... Por Sônia Carolina

...e a menina descobriu enfim a verdade.

O tempo! Ah! O tempo passou, mas ela permaneceu à espera do anjo que a salvaria da realidade, voando pelas esteiras desse mesmo tempo, decifrando os enigmas vividos e revividos através da história...

Lendas, vidas, existências num fuso interminável devorando o espaço aos pés do senhor de toda história: o tempo!

- Decifra-me diz ele enquanto se contorce em aspirais de vidas, esses reinos de experiências que desafiavam nossa concepção atual, fazendo com que nos abrissemos mais para os caminhos de evolução nunca sonhados em nossos idílicos estados de consciência.

- Conduz-me através das suas entranhas capaz de devorar-me numa espiral de sonhos, lembranças, para aplacar o silêncio que grita e se contorce diante da expectativa milenar em que meu espírito espera, gritei ensandecida....

- Acorda-me! Sussurrei, pioneira nesse voo mágico através dos arca-bouços do tempo.

Eu sou Lilith, o arquétipo da â-nima, a mulher indomada que ainda sonha ser a protagonista nessa história inenarrável que o tempo descerra em suas malhas de dor e de mistério, a companheira, que transforma o cheiro do pântano em perfume para a alma....

Permita-me experimentar novamente, a fantasia na qual meu espírito se comprazia nesse circuito de emoção e de segredos, nos acordes temporais das dimensões paralelas...

E no gargalhar inaudito de uma inteligência brilhante e perspicaz, no calor passional da excitação, o pulsar de fulgurante luz atravessou os portais de sonho e realidade e, me senti mergulhar naquele frenesi de luz que circulava dentro e ao redor de mim.

E um estremecimento tomou conta de todo meu ser enquanto uma vez mais, na cornucópia daquele horizonte sem fim do universo, o tempo, inexorável artista, num gargalhar supremo de interrogação, lançou-se pelas plagas indevassáveis do infinito, sem nada revelar....

CRÔNICA

POR FLÁVIA PRATA



Flávia Prata: é profissional da saúde, mas também é apaixonada pelas palavras e pelo ser humano. Mãe, esposa, Cirurgiã Dentista, que encontrou na escrita uma forma de expressar suas ideias, pensamentos e sentimentos e de compreender melhor o mundo que a cerca. E-mail: fd.prata@uol.com.br Instagram: [@flaviadprata](https://www.instagram.com/flaviadprata)

Mais uma vez, o TEMPO...

Inflexível, inexorável, incorruptível. Assim é o Tempo.

Esse talvez seja um dos assuntos mais debatidos e discutidos desde o princípio dos tempos. E não é pra menos, pois mesmo em meio a tantas invenções e descobertas, não há ainda tecnologia que seja capaz de alterar ou controlar o tempo.

Não há modernidade que possibilite tocá-lo ou que o torne visível aos nossos olhos.

Não há reza e nem súplica que faça o tempo retroceder e nem avançar.

Não importa qual seja o acontecimento, o tempo vai passar.

O tempo perdido em hipótese alguma, será recuperado.

O tempo passado nunca retornará.

Poderá até ser registrado num clique ou nos arquivos da memória, mas o instante vivido, jamais se repetirá.

Nós até podemos fazer a mesma coisa duas vezes, porém aquele determinado momento, jamais se reproduzirá.

Quem dera recebêssemos de Cronos, o Senhor do Tempo, o poder de fazer acelerar os acontecimentos tristes e dar pausa nos felizes.

Que bom seria se pudéssemos apressar os ponteiros do relógio só pra adiantar o instante "daquele" abraço, e em seguida fazer o relógio parar, só para o abraço durar...

O tempo se torna mais perceptível à medida que os anos passam.

Em nossos primeiros anos de vida não damos muita importância a ele e displicentes que somos, mal o percebemos passar. Mas o próprio tempo se encarrega de nos fazer enxergar seus efeitos sobre nós. Seu maior aliado é o espelho que, dia após dia, joga na nossa cara a realidade tal qual ela é.

Nós até tentamos ignorá-lo, fingir que ele não existe ou que não nos importamos. E eu até posso ver o tempo com um sorriso zombeteiro olhando para nós, como quem diz "deixa estar"... e enquanto nós fazemos de tudo para driblá-lo, o tempo inabalável, só faz passar...

O passar do tempo muda nossas certezas de lugar. Muda as nossas vidas em questão de segundos, num eterno leva e traz.

Leva a juventude, traz a sabedoria. Leva a inquietude e traz a calma. Leva as paixões avassaladoras e traz o calor de um amor tranquilo. Leva as ilusões e nos traz verdades nem sempre fáceis de lidar.

O tempo traz respostas e também renova incessantemente as perguntas. Encerra ciclos e traz novas oportunidades. Muda as nossas prioridades.

Se antes corríamos contra o tempo, com o tempo nos vemos obrigados a tê-lo como nosso aliado. Afinal, pressa pra quê?

Se no passado desafiávamos o tempo, com o passar do tempo, aprendemos a respeitá-lo. Adquirimos mais respeito pelo nosso tempo, pelo tempo do outro, pelo tempo das coisas. Tempo perdido não se recupera.

O tempo é mágico. Passa diante dos nossos olhos sem percebermos.

O tempo é transformador. Platina os cabelos, enruga a pele. Aprofunda o olhar e nos faz enxergar o que antes éramos incapazes de perceber.

Para alguns, o tempo é generoso. Para outros, um verdadeiro carrasco. E o critério para essa seleção, qual será?... Mistérios que só o tempo irá desvendar.

A verdade é que entre o primeiro abrir e o último fechar dos olhos, no intervalo entre primeiro respirar e o suspiro final, no ínterim de uma vida, há sempre menos tempo do que gostaríamos que houvesse.

Nunca há tempo suficiente, então não há tempo a perder.

O futuro é um eterno "sabe-se lá"...

E a pergunta que não quer calar: quanto tempo o tempo nos dará?

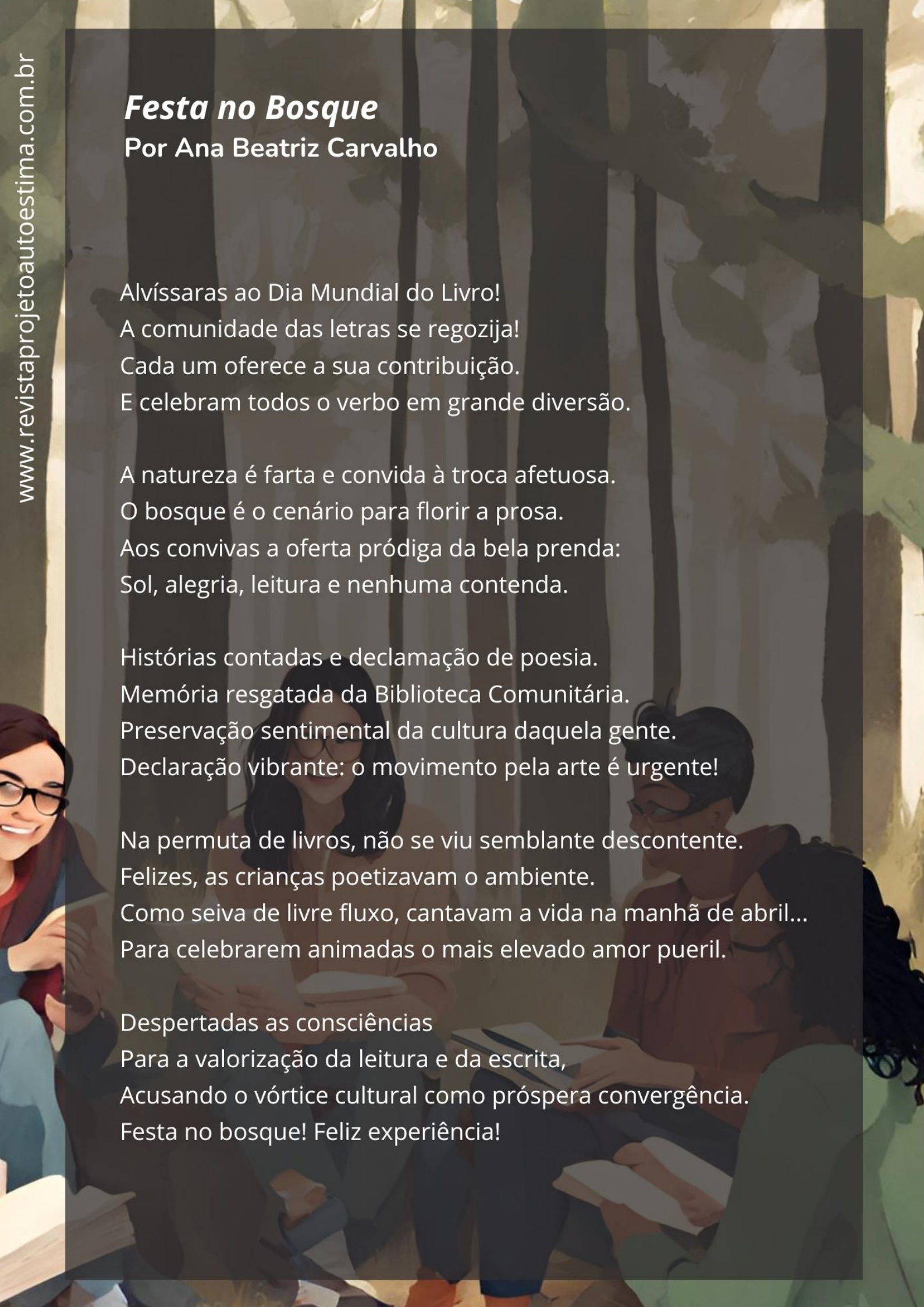
Só o tempo dirá...





Ana Beatriz Carvalho

Escritora brasileira, Normalista, Professora. Educadora com especialização em Direitos Humanos e mestrado em Políticas Públicas. Sua produção literária reúne contos, microcontos, cartas, crônicas, haicais, poemas e prosas poéticas. Vários de seus trabalhos foram selecionados para Antologias e Coletâneas. É membro das seguintes academias literárias: ALMUB/Brasília e AINTE/Fortaleza. Participou da 26ª Bienal Internacional do Livro de SP e da Bienal do Rio 2023 como autora. Autora dos livros Contos de uma Mulher Feliz: viver para crer que tudo é bom, belo e necessário e Viva a Vida!



Festa no Bosque

Por Ana Beatriz Carvalho

Alvíssaras ao Dia Mundial do Livro!
A comunidade das letras se regozija!
Cada um oferece a sua contribuição.
E celebram todos o verbo em grande diversão.

A natureza é farta e convida à troca afetuosa.
O bosque é o cenário para florir a prosa.
Aos convivas a oferta pródiga da bela prenda:
Sol, alegria, leitura e nenhuma contenda.

Histórias contadas e declamação de poesia.
Memória resgatada da Biblioteca Comunitária.
Preservação sentimental da cultura daquela gente.
Declaração vibrante: o movimento pela arte é urgente!

Na permuta de livros, não se viu semblante descontente.
Felizes, as crianças poetizavam o ambiente.
Como seiva de livre fluxo, cantavam a vida na manhã de abril...
Para celebrarem animadas o mais elevado amor pueril.

Despertadas as consciências
Para a valorização da leitura e da escrita,
Acusando o vórtice cultural como próspera convergência.
Festa no bosque! Feliz experiência!

A LITERATURA GÓTICA DE EDGAR ALLAN POE SE FAZ VIVA NOS PALCOS DO TEATRO!

13 de abril - às 21h
**Teatro UNICID - Av
Imperatriz Leopoldina,
550, entrada lateral do
teatro**

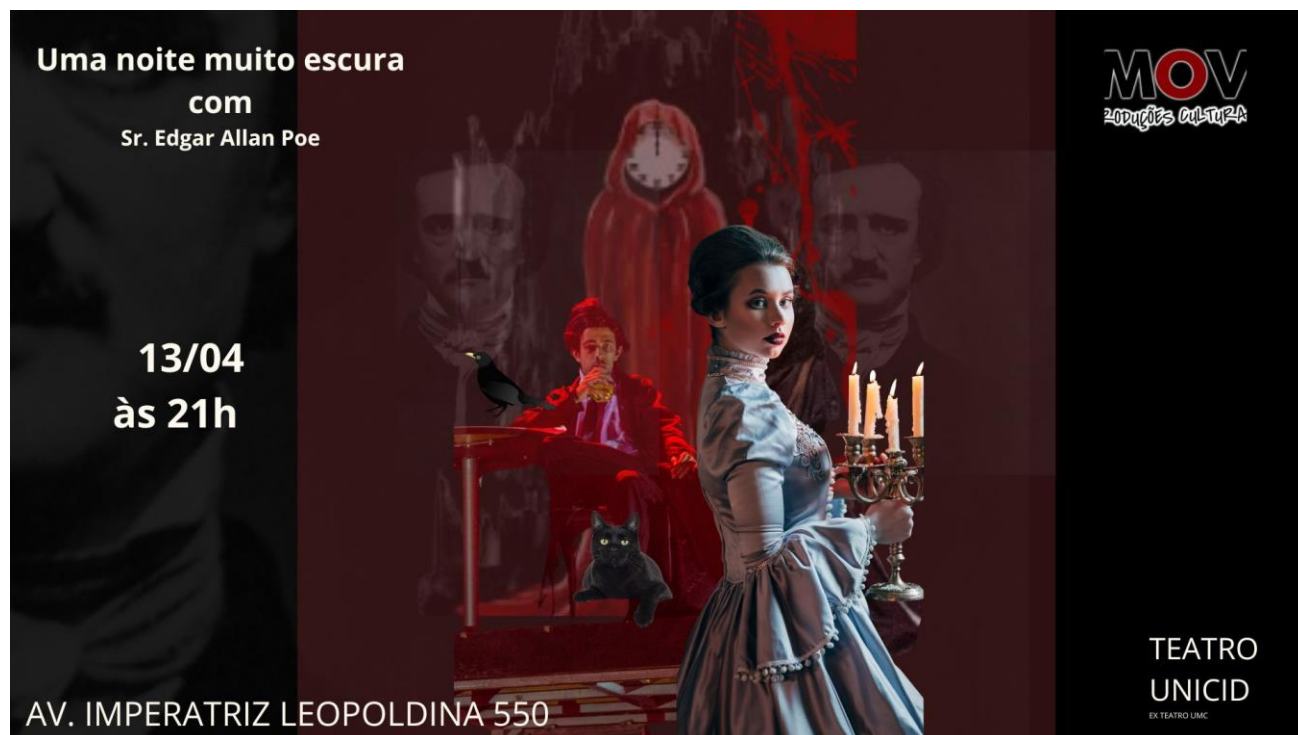


**TEATRO
UNICID**

EX TEATRO UMC

A MOV Cia teatral traz em seu novo espetáculo a incumbência de apresentar clássicos da literatura gótica em pleno século 21. O clima sombrio e poético, é destaque no Teatro UNICID, na zona oeste de SP

Edgar Allan Poe, que além de poeta era também filho de atores performáticos independentes, terá sua obra homenageada no espetáculo "Uma noite muito escura com Sr. Edgar Allan Poe", na noite do dia 13 de abril de 2024, às 21h, no Teatro UNICID.



Alvo de preconceitos, Poe sempre foi estilizado por sua preferência em escrever temas hediondos com conflitos de sentimentos por décadas, sendo alvo de resenhas diversas, mesmo após sua morte.

Através de concepções performáticas, dramaturgia espessa e recursos de som e iluminação, os contos do mestre da literatura gótica ganham vida no palco e mostram que seguem contemporâneos ao tempo atual.

Revivendo clássicos como "A Queda da Casa Usher", "A Morte Rubra" e O Corvo, dentre outros, este espetáculo traz ao palco a essência de Edgar Alan Poe, que também aparece como personagem da peça teatral, apontando os desafios vividos, psicológica e fisicamente, em sua curta e tumultuada existência.

Assim, transparece no palco um pouco da vida do autor, que criava seus contos em um cenário de desolação, perdas diversas, doenças...isso simultaneamente às dificuldades financeiras que sempre o perseguiram.

Afora isso tudo, a concepção cênica e dramaturgica privilegia encenações estilizadas, performáticas e com grande apelo visual, utilizando o vídeo como fonte de luz e reverberação inconsciente das personagens.

Edgar Allan Poe acreditava que nada seria mais romântico que um poema sobre a morte de uma mulher bonita. Este espetáculo busca trazer esta estética para o palco do Teatro Unid!

Ficha Técnica:

Elenco: Guilherme Grubber, Karina Kiss, Luiz Doffa, Pablo Marques, William Nobre.

Iluminação/Sonoplastia/Imagens: Renan Melo ,Tales Augusto.

Direção: Elber Marques

Realização: MOV Produções

DATA: 13/04 às 21h

Créditos da foto: EAPoe/Tales Martins

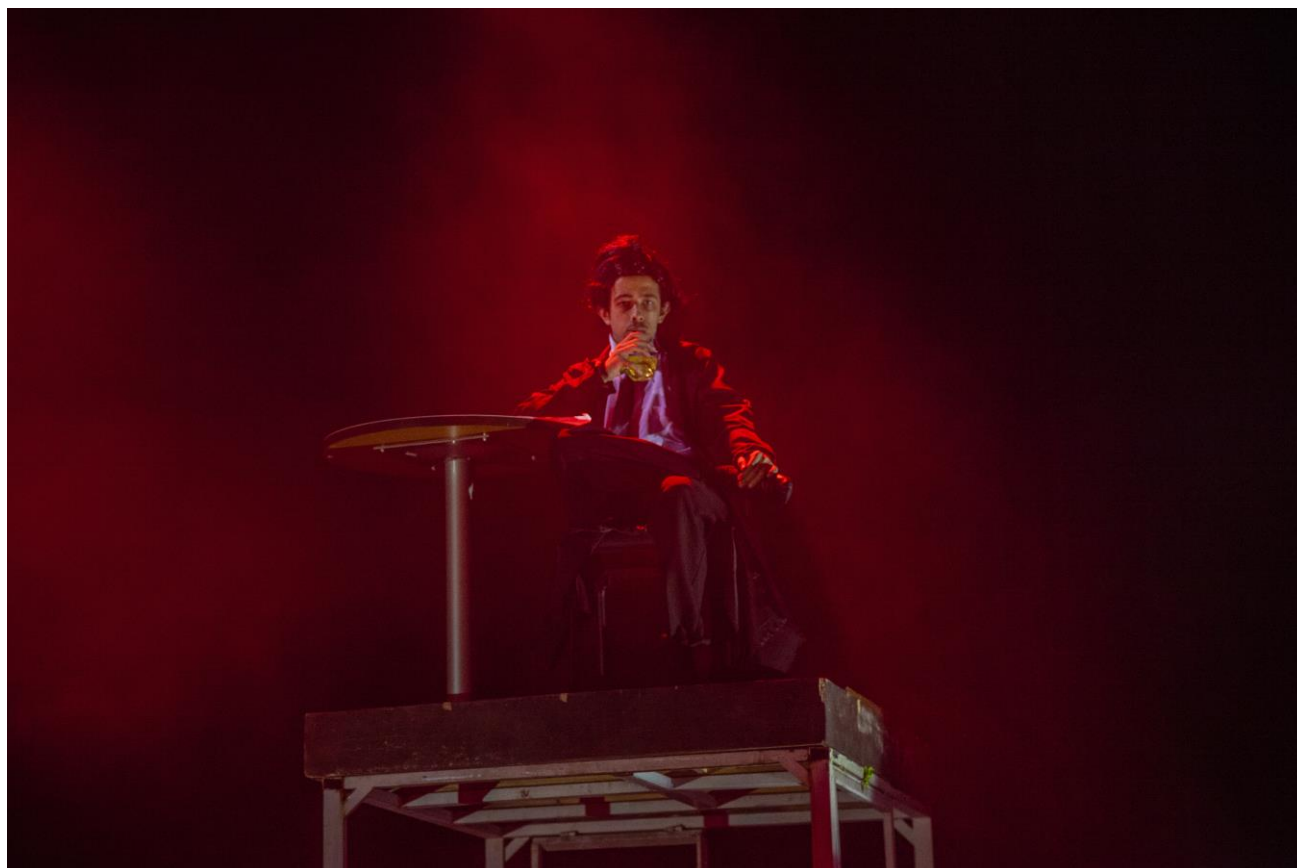
SERVIÇO

Teatro UNICID - Av Imperatriz Leopoldina, 550, entrada lateral do teatro

Ingressos a partir de R\$ 25,00 no site www.diskingressos.com.br ou na bilheteria do teatro

Estacionamento no local - R\$ 15 para o espetáculo

fone/whatsapp business para informações (11) 38329100



UMA COPRODUÇÃO

LET'S
CONTENT

NIRÁ
produções

MENTIRAS DE FAMÍLIA

UM FILME DE **CHRISTIAN
BERNARD**

*Uma história sempre tem
mais de uma versão.*

Florence Guedes • Pablo Ascoli • Noah Guimarães • Milton Filho • Isabela Abboud • Maju Robinson
ROTEIRO, DIREÇÃO E MONTAGEM **Christian Bernard** | DIREÇÃO DE FOTOGRAFIA **Marco Guida** | DIREÇÃO DE PRODUÇÃO **Adriana Ferreira** | DIREÇÃO MUSICAL **Jorge Ailton**
ASSISTENTE DE DIREÇÃO **Nicolle Valle** | ASSISTENTE DE CÂMERA **Gabriel Rosa** | ASSISTENTE DE PRODUÇÃO **Elena Carrara** | PRODUÇÃO LOCAL (Música) **Isabela Abboud**
GAFFER **Malcon "Mago" Valladares** | FIGURINO **Nathalia Gonçalves** | SOM DIRETO **Savio Cutalo** | MAQUIAGEM E CABELO **Nicole Laureiro** | STILL **Alvalde Ka**
TRILHA SONORA ORIGINAL E LEITMOTIV **Jorge Ailton** | PROD. MUSICAL E ARRANJOS **Jorge Ailton e Raphael Montechiarri** | CONFORM **Helton Marmo** | COLORISTA **Anuar Marmo**
EDIÇÃO DE SOM **Daniel Vellutini** | MIXAGEM **Jesse Marmo** | PREPARAÇÃO DE ELENCO **Milton Filho** | UMA COPRODUÇÃO **Let's Content & Nirá Produções** | Brasil, 2023

BYND



FACHA



MARICA

Let'z Content conquista prêmio de Melhor Curta da América do Sul em festival da Índia

Unidade de negócio da Netza&CO recebe reconhecimento internacional pela coprodução de "Mentiras de Família" no Cinema Father International Film Festival.

A Let'z Content, unidade de negócio da Netza&CO, comemora a conquista do prêmio de Melhor Curta da América do Sul no Cinema Father International Film Festival, na Índia, com o filme "Mentiras de Família". O festival, que recebe filmes do mundo todo, premiou a produção pela sua alta qualidade técnica e relevância cultural.

O festival de filmes independentes fornece uma plataforma para mostrar o trabalho de aspirantes, jovens e profissionais experientes em uma competição global. Além dessa conquista, o filme também foi selecionado para participar do "Lift-Off Global Network Sessions", um renomado festival internacional virtual realizado pela Pinewood Studios, na Inglaterra.

A Let'z Content teve um papel fundamental na produção do filme, atuando como coprodutora e contribuindo com sua expertise em produção audiovisual. Além da CEO da empresa, Adriana Ferreira, a equipe contou com a contribuição do diretor Christian Bernard, e Elena Carrara e Marcio Ribeiro com papéis essenciais que demonstraram o compromisso da empresa com a excelência e a inovação em todo o projeto.

“Desde 2023, começamos a expandir para outros mercados que não só o audiovisual corporativo, e Mentiras de Família foi um desses projetos que tiramos do papel e transformamos em realidade. A experiência com essa produção, em particular, reflete diretamente nas nossas entregas do dia a dia abrindo novas possibilidades dentro das empresas que já trabalhamos. Este é só o primeiro case de uma série que planejamos para esse ano”, conta Adriana.

O diretor Christian Bernard fala sobre a experiência de unir forças na coprodução da primeira obra de ficção do portfólio da Let'z Content. *“Cheguei à empresa para trazer um pouco da linguagem da publicidade e do cinema aos nossos trabalhos. Tem sido algo muito natural, prazeroso e motivo de muito orgulho para mim. A conquista desse prêmio reforça a excelência conhecida da Let'z e traz um frescor na linguagem que já começou também a aparecer nos trabalhos do dia a dia dos nossos clientes.”*, completa.

A premiação é um marco importante também para a Netza&CO. A diversidade faz parte do DNA do ecossistema de negócios, desde a formação do seu portfólio de empresas, passando pela equipe e chegando até as linguagens usadas nos trabalhos de todas as empresas integrantes.

“Mentiras de Família é mais um exemplo do talento brasileiro em contar histórias que emocionam e cativam públicos ao redor do mundo. E para nós, da Netza&CO, representa o reconhecimento

internacional de um trabalho árduo e dedicado de toda a equipe envolvida no projeto, e que reforça nosso compromisso com a inclusão social e diversidade cultural”, ressalta Fernando Ribeiro dos Santos, cofundador da Netza&CO.

"Mentiras de Família" - Marcia vive numa pequena e pacata cidade de interior, onde trabalha como gerente de banco. Um dia, por indicação de um cliente, leva seu carro em uma nova oficina mecânica da cidade e acaba conhecendo Flavio, iniciando ali uma paixão arrebatadora. Apesar do acaso, viveram um amor arrebatador, fulminante e se transformaram no casal perfeito da cidade: se amam muito, formaram uma família linda, possuem uma carreira consolidada e uma vida estabilizada. São muito companheiros e presentes na vida um do outro e sempre se ajudam mutuamente. Moram em uma casa confortável, onde criam Hector, primeiro e único filho do casal. Tudo ia muito bem até eles perceberem um pequeno detalhe... Tudo aconteceu rápido demais e eles não se conheciam. Para assistir ao trailer, acesse <https://youtu.be/GP4d6hQbeGM>

Sobre a Let'z Content - Com uma proposta inovadora no mercado brasileiro de produção de conteúdo, a Let'z Content é especializada em contar histórias. Focada em curadoria, planejamento e estratégia criativa, trabalha com produção de conteúdo com uma estrutura e time capacitado para projetos e transmissões em qualquer lugar. Produz desde conteúdo corporativo até séries e conteúdo digital para todas as plataformas disponíveis, priorizando as especificidades e expectativas de cada cliente. Seu diferencial está em planejamento e pesquisa contínua na área de tecnologia, além de estudo constante da Jornada do Consumidor. A empresa oferece também produção de lives utilizando plataforma customizada de transmissão, tanto física como remotamente, permitindo interatividade via chat e compartilhamento de materiais com os participantes. A metodologia de trabalho colaborativo e o *cross* com os demais núcleos de negócios da Netza&CO, da qual faz parte desde 2019, contribui para o enriquecimento de cada projeto desenvolvido. Marcas como Ajinomoto, Azul, BMW, Embraer, Honda, Mercedes-Benz, Pepsico e Volkswagen estão no portfólio da Let'z Content. Saiba mais no <https://www.instagram.com/letzcontent/?hl=pt-br>

Sobre a Netza&CO – um ecossistema de soluções de marketing, com diferentes empresas conectadas pela inovação, tecnologia e princípios ESG. Há 4 anos fomenta conexões e negócios e impacto positivo nas áreas de live marketing, brand content, marketing digital, dados, B.I, programas de incentivo de vendas, estratégias de relacionamento de equipes, gamificação, cenografia modular, movimentos e métricas ESG a fim de potencializar projetos de marketing, melhores resultados e gerar novas oportunidades entre marcas, pessoas e o futuro do planeta. Atualmente, o ecossistema conta com 8 empresas para as quais oferece mentoria, cross de negócios, coworking, networking, eventos exclusivos. Clientes como Ajinomoto, BMW Motorrad, DASA, Julius Baer, RD saúde, LG, Perfetti Van Melle, Mercedes-Benz, Protege, VIVO, Volkswagen fazem parte do portfólio da rede colaborativa. Mais informações pelo <https://netzaeco.com.br/>

CINEMA FATHER INTERNATIONAL FILM FESTIVAL-24

Certificate of Excellence

BEST FILM- SOUTH AMERICA

Mentiras de família / Family lies

Shorts Film

Director

Christian Bernard

Producer

Adriana Ferreira

Production

Nira Produções & Letz Content, Brazil

Dr. D.C Singh
Chief Advisor

Rambhul Singh
Festival Director

Supported by



www.educationexpo.tv

Hyderabad, India

Presented by



www.miniboxoffice.com



Entries Partner

Fest Entry

www.festentry.com

10 March, 2024



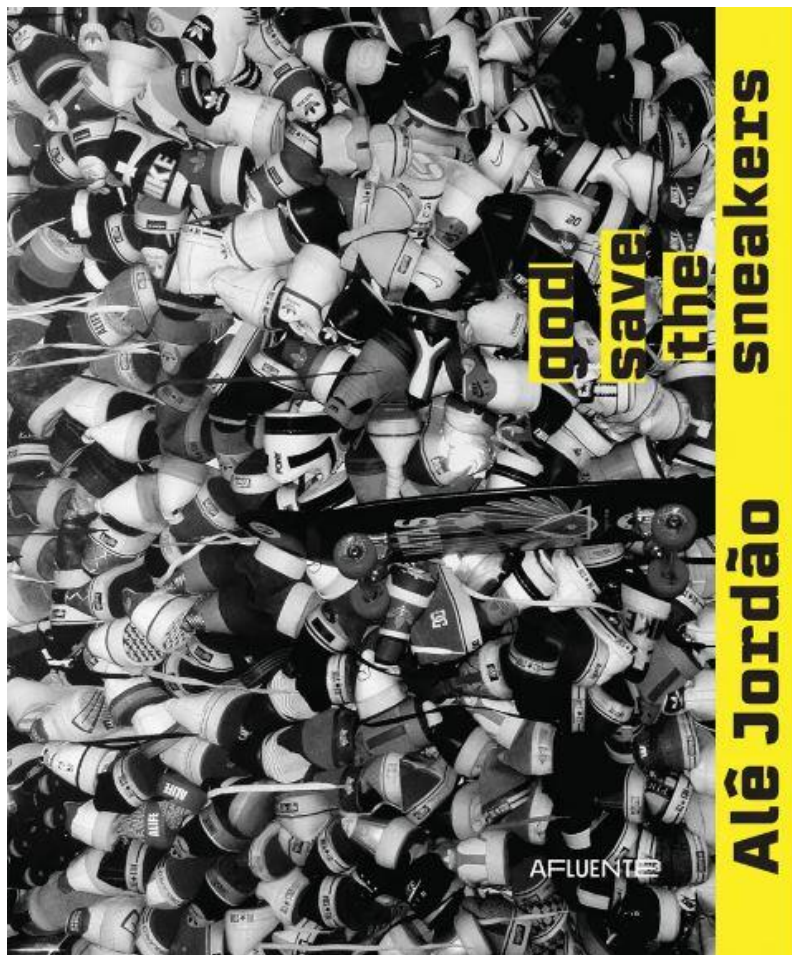
CRÉDITO DA IMAGEM IGNACIO

ALÉ JORDÃO

APRESENTA SEU
PRIMEIRO LIVRO 'GOD
SAVE THE SNEAKERS'
NA SP-ARTE 2024

O MULTIARTISTA LANÇA SEU PRIMEIRO LIVRO DURANTE A SP-ARTE 2024 NO STAND DA CHOQUE CULTURAL, MARCANDO UMA SÉRIE DE LANÇAMENTOS PELO MUNDO

O multiartista **Alê Jordão** anuncia o lançamento de seu **primeiro livro, "God Save the Sneakers"**, focado na celebração, história e cultura por trás dos tênis, que são mais do que simples acessórios; são objetos de desejo que moldam comportamentos e identidades culturais.



O livro mergulha no universo colecionador do Alê, explorando o valor cultural desses objetos que transcendem barreiras socioculturais e influenciaram tanto sua vida quanto suas obras. Com curadoria de William Baglione, design editorial executado pelo Estúdio Vértices e colaborações de Baixo Ribeiro, Lilian Pacce e Paulo Anshovinhas. Alê explora diversos modelos de sua coleção, que conta com mais de 3.000 exemplares, entre esses modelos, destacam-se o icônico Converse All Star Chuck Taylor, que se tornou um símbolo da cultura punk nos anos 70, os Air Jordan's da Nike, que revolucionaram o mundo do basquete nos anos 80 e 90, além de diversos outros calçados que

narram histórias fascinantes sobre moda, esporte e cultura urbana. O preview do livro com lançamento para o dia 03 de abril às 16h, durante a SP-Arte 2024, no Stand da Choque Cultural. E depois um lançamento para convidados no dia 05/04, no estúdio do artista, que dá início a uma série de lançamentos no mês de abril, em Londres na Galeria WFA, no ADI – Museu de Design em Milão, e na Feira Pinta em Lima, no Stand da Galeria Pabelon 4.

SOBRE ALÊ JORDÃO

O artista Alê Jordão nasceu em 1973, na cidade de São Paulo. Ele cursou Artes Visuais na FAAP durante a segunda metade dos anos 90, tendo como professores Sandra Cinto, Dora Longo Bahia, Paulo Pasta e Nelson Leirner, este último sendo sua principal referência. Além disso, estudou Design de Mobiliário na Domus de Milão, uma escola pioneira na integração entre design, arquitetura e arte. Seu trabalho na Choque Cultural é resultado da exploração da interseção entre arte e design, transitando entre o objeto escultórico e o funcional.



POETA DETALHA OS DIAS APÓS O TÉRMINO
DE UM RELACIONAMENTO
longevo em seu novo livro



"SINTO MUITO POR NÃO SENTIR MAIS NADA", DE TUTU MACHADO, TRATA DA TRISTEZA E DA RECUPERAÇÃO DA AUTOESTIMA DO AUTOR AO LONGO DO PROCESSO DE SUPERAÇÃO DE UM GRANDE TRAUMA PESSOAL. LIVRO TEVE TARDE DE AUTÓGRAFOS EM SÃO PAULO, NO DIA 06/04



Para muitos artistas, fazer o seu trabalho é uma forma de lidar, entender e superar traumas. Consequentemente, por mais angustiante que possa parecer, é do trauma que eles se beneficiam, extraindo disso uma potente fonte de inspiração. Para Tutu Machado, não foi diferente, e, a partir do trauma, escreveu o seu segundo livro de poesia, intitulado "sinto muito por não sentir mais nada".

O livro, lançado pela editora Flyve, traz as reflexões do autor santista de 27 anos no decorrer do processo de um luto: o término abrupto de um relacionamento longo — quase um casamento. A obra foi apresentada ao público no sábado (6), em uma tarde de autógrafos que aconteceu no Gávea Bar (Avenida Chibarás, 133 - Moema, São Paulo), do meio-dia às 16 horas.

De modo visceral, como o autor define sua escrita nessa obra, trata-se de poesias feitas diariamente ao longo dos primeiros dias que sucederam o trauma, ocorrido no início do ano passado.

"É um livro ocasional. Eu estava escrevendo um romance, sobre um assunto que não tinha nada a ver com esse, mas o baque gerou a necessidade de eu jogar todos os meus esforços em um trabalho que conversasse mais comigo e com o que eu estava sentindo no momento. Foi um processo muito rápido, pois escrever era uma tentativa de apaziguar toda a minha tristeza. Em menos de um mês já estava tudo escrito e compilado", detalha Tutu.

"Para mim, o trauma está muito relacionado à arte porque a arte é o ato de sentir e a poesia é a minha forma de expressar meus sentimentos. Então, por mais que pareça um pouco sádico, o trauma me deu inspiração e me ajudou a escrever algo com muita sinceridade — o que eu enxergo como a maior qualidade do trabalho", complementa.

Dessa forma, o livro é dividido em duas fases: "antes de mim" discorre de maneira melancólica, segundo o autor, os primeiros dias após o trauma, que trouxeram não só a tristeza causada pela perda como a necessidade de reconstruir a sua vida (o que inclui mudança de cidade, viver sozinho etc.); já "depois de mim" apresenta uma nova versão do autor durante e após a aceitação, quando é detalhada a reconstrução de sua autoestima pela introdução de um novo personagem: o amor-próprio.

"Pode-se dizer que essa é a principal lição do livro e o maior aprendizado que tirei dessa situação, pois passei a enxergar que não iria retomar o relacionamento e remoer o término não me levaria a lugar algum. Com isso, decidi apostar na minha autoestima e na minha vaidade, e parei de tentar encontrar isso em outras pessoas; uma vez que constatei que ninguém poderia me amar mais do que eu mesmo, porque ninguém me conhece mais do que eu mesmo", afirma Tutu. "Isso só foi possível por meio do acompanhamento psiquiátrico, que me ajudou a organizar meus pensamentos, e da minha rede de apoio (amigos e familiares), que me ofereceu todo o suporte necessário", detalha.

Não somente para preservar a sua antiga companheira, o livro não traz nomes ou específicos eventos que aconteceram no decorrer desse processo de luto. Segundo o autor, essa é também uma maneira de sua obra alcançar mais pessoas, pois assim é adotada uma linguagem com a qual boa parte da população pode se relacionar.

"Eu sinto que a aceitação do livro está sendo boa justamente por esse motivo. Me assustou a quantidade de pessoas que me disseram identificar com o livro por terem vivido e sentido coisas parecidas. Ou pessoas que passaram por outros tipos de términos, mas que foram impactadas de modo similar."

Para desenvolver a obra, Tutu bebeu da fonte de escritores como Paulo Leminski, Chacal e Ana Cristina Cesar — grandes expoentes da poesia marginal, movimento literário brasileiro que surgiu na década de 1970 e tem como principais características a ironia, o humor e a informalidade, aliadas a um despreendimento das estruturas literárias.

"São poetas que li muito na época do trauma e que me ajudaram a superá-lo, porque era uma leitura que consegue ser triste e densa e, ao mesmo tempo, divertida e leve. É isso que tento levar nesse livro, e o que tento fazer é uma nova poesia marginal, impactada pela velocidade com que a informação circula nos meios de comunicação atuais", afirma o autor.



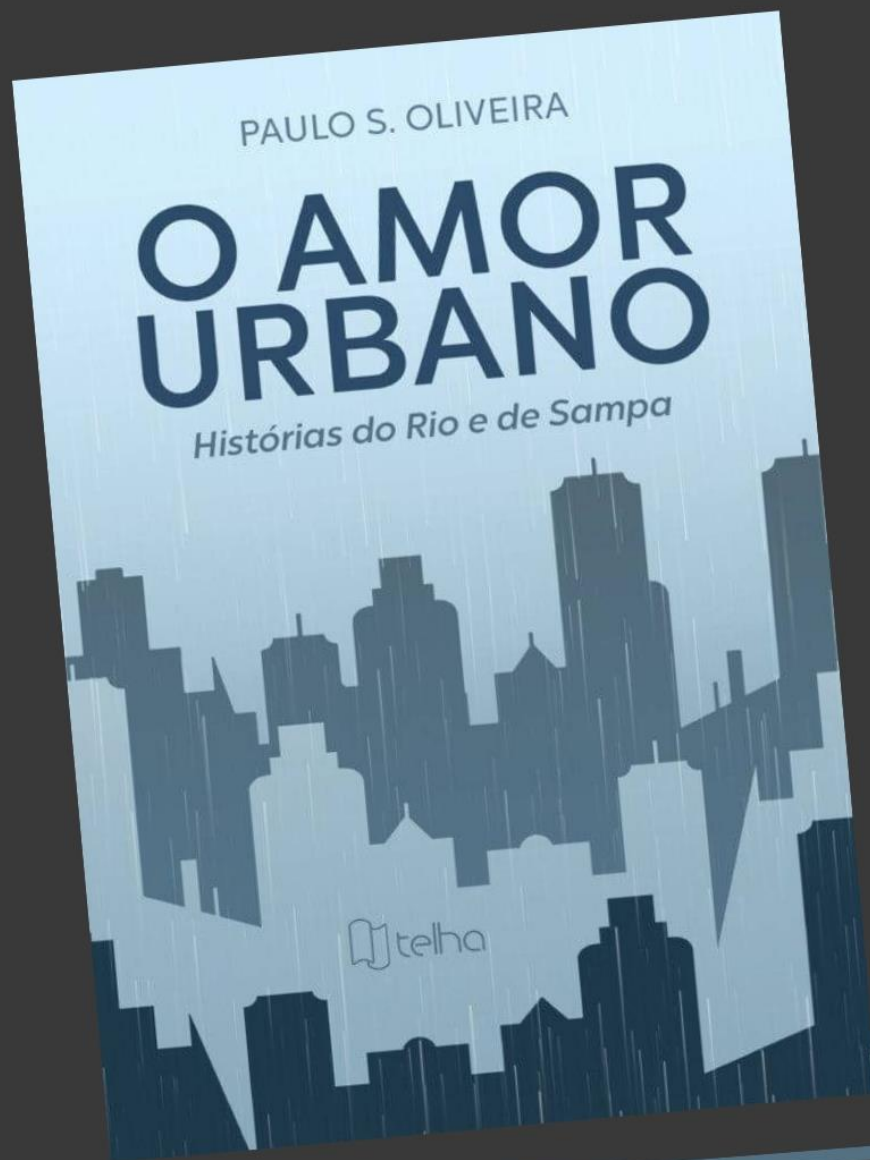
"sinto muito por não sentir mais nada" é o segundo lançamento do autor, que agora está trabalhando para lançar seu primeiro romance. O livro dá sequência a uma outra obra de poesia marginal intitulada "trocadilhos, 10 necessários (e outros nem tanto)", lançada em 2022 pelo selo Poesia Impossível — obra essa pela qual o autor se vale do humor e da infâmia para lidar com a angústia da perda do avô e do isolamento social em tempos de pandemia.

Adquira "sinto muito por não sentir mais nada" pelo site da editora Flyve: <https://flyve.com.br/435/sinto-muito-por-n-o-sentir-mais-nada>

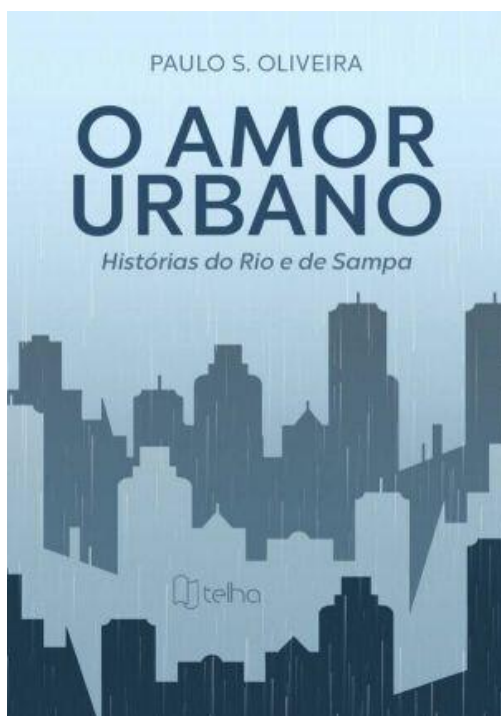
Em breve, terá sua versão e-book comercializada pela Amazon. Adquira também "trocadilhos, 10 necessários (e outros nem tanto)" pelo site da livraria Ipê das Letras: <https://www.livrariaipedasletras.com/pd-8f5755-trocadilhos-dez-necessarios-e-outros-nem-tanto-tutu-machado.html>

O AMOR URBANO

Livro de contos escrito por professor da
UNICAMP retrata emoções à flor da pele
no eixo Rio/SP



"O Amor Urbano" retrata variedade de cenários, identidades e situações do dia a dia com sutileza e astúcia



A vida cotidiana e o frenesi da cidade grande reservam surpresas para todos. Uma decisão feita e, pronto, nossos caminhos nunca mais serão os mesmos. É nesse universo de escolhas, caminhos e rumos que o professor titular de Ecologia da UNICAMP, Paulo S. Oliveira, vai além da ciência e lança *"O Amor Urbano"*, seu livro de estreia de contos. A obra traz uma faceta criativa de alguém hábil com as palavras, sejam elas escritas ou faladas, mas que busca ultrapassar os limites das salas de aula.

Publicado pela editora Telha, o livro traz dez histórias de encontros e desencontros em cenários diversos do Rio e de Sampa – palcos mais que bem escolhidos para um Amor Urbano. *"O Amor Urbano"* conta histórias do dia a dia da gente na cidade grande. Cenários como o morro do Pavão-Pavãozinho e o

bairro do Flamengo no Rio, além da Mooca e Avenida Paulista em São Paulo, ilustram os contos que narram relações interpessoais que se repetem no dia a dia de famílias, no ambiente do bairro e do trabalho, e na agitação das ruas de metrópoles como as aqui retratadas.

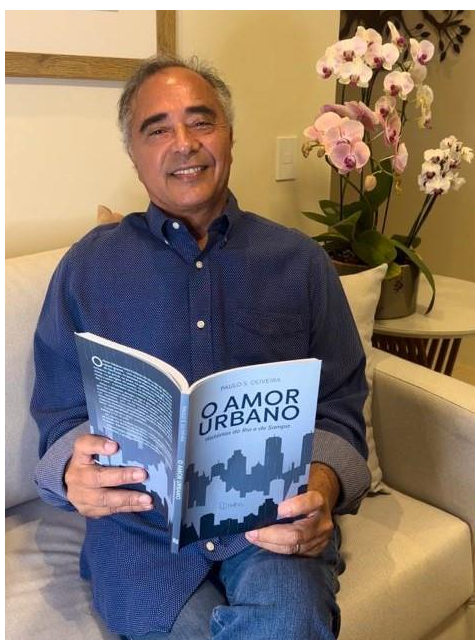
As histórias incluem temas e contextos variados, tais como assédio sexual no trabalho, bissexualidade, homossexualidade, racismo, violência urbana, violência doméstica, prostituição masculina e feminina, alcoolismo, adoção infantil, psicoterapia. Cumplicidade e amor, conflitos e desencontros – nosso cotidiano à flor da pele. A narrativa se desenvolve em bairros pobres, de classe média e de classe alta do Rio e Sampa, com passagens por Miami, Toulouse, Barcelona e Nova Iorque.

"Como pesquisador na área de Ecologia, me preparei ao longo da carreira para observar e interpretar o que ocorre na natureza. Este senso de observação inclui detectar detalhes sobre o comportamento dos animais, as relações entre eles, medo, atração, as relações deles com as plantas, onde se abrigar do perigo, onde procurar o/a parceiro/a sexual e como enfrentar os/as rivais. Desenvolvi esta mesma curiosidade ao observar as pessoas, imaginar seus desejos, suas carências e os caminhos que seguem." – **Paulo S. Oliveira, professor e escritor**

Os protagonistas dos contos se encontram em bares, bancas de jornal, praias, no trabalho, na farmácia, no transporte público, na academia – e a vida delas (assim como a nossa) muda a partir destes encontros. Então, vêm desejos, descobertas, romance, paixão, sexo... e também desencontros, traição, mágoas e ódio.

“O Amor Urbano” é definitivamente a junção de tudo de melhor, pior e mais inesperado que podemos esperar de encontros e desencontros em grandes metrópoles. Palavras do autor!

“O Amor Urbano’ estava na minha cabeça faz tempo – a efervescência da cidade grande me encanta – encontros fortuitos que mudam vidas é um tema que sempre me atraiu. Acontece no dia a dia de todos nós – no trabalho, na esquina de casa, no mercado, no agito da noite – alegrias e tristezas vêm à flor da pele. O livro trata destas sensações, e de como lidamos com elas. Penso que as pessoas irão se ver nas histórias.” – Paulo S. Oliveira



Sobre o autor: Paulo S. Oliveira é Professor Titular de Ecologia na Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Biólogo pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, tem Mestrado e Doutorado em Ecologia pela UNICAMP, e Pós-doutorado pela Harvard University (EUA) e pela Universität Würzburg (Alemanha). Publicou três livros de Ecologia em colaboração com pesquisadores estrangeiros pela Columbia University Press, University of Chicago Press e Cambridge University Press. Foi Presidente da Association for Tropical Biology and Conservation (EUA). A Ecologia o levou a viver nos Estados Unidos, Alemanha, França e México, e a pesquisar na Amazônia, Pantanal, Cerrado e Mata Atlântica – sempre atrás das formigas. Observar as pessoas, observar a si mesmo e observar a

natureza são suas predileções... *“assim se aprende a vida, assim se aprende a viver”*.

Serviço:

Livro: O Amor Urbano: Histórias do Rio e de Sampa

Autor: Paulo S. Oliveira (@psmcoliveira)

Editora: Telha

Páginas: 184

Preço: R\$ 53,00

Adquira o livro em: <https://editoratelha.com.br/product/o-amor-urbano-historias-do-rio-e-de-sampa/>

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

PODE TE AJUDAR A SER MAIS FELIZ?
"GURU DA FELICIDADE" DIZ QUE SIM



Novo livro de Claudio Santana, cocriado
com o ChatGPT, traz 15 chaves para
sermos mais felizes

Você é feliz? O que te faz se sentir desse jeito todos os dias? Cada um terá uma resposta diferente para isso, mas algo é fato: cabe somente a nós atingirmos essa satisfação e nos tornarmos mestres das nossas próprias felicidades. Foi sobre isso que Claudio Santana, escritor, polímata, futurista e entusiasta em IA abordou em seu mais novo livro: “Guru da Felicidade: 15 Chaves para ser mais Feliz”. A obra foi inteiramente cocriada com a inteligência artificial do ChatGPT, e já está disponível para compra na Amazon no link a seguir: <https://encurtador.com.br/ajktR>.

Essa é a segunda obra de Santana utilizando a tecnologia do ChatGPT, tendo a primeira, chamada “Os Contos de Anacron”, sido lançada em 2023. Em apenas um ano de diferença, muitas melhorias foram observadas na ferramenta, que permitiram uma escrita bem mais assertiva. “O primeiro conto foi muito mais difícil de escrever nessa plataforma, pois a IA apresentava certas discrepâncias no fornecimento das informações que precisava. Porém, notei uma evolução imensa nesse período. Ela se tornou mais inteligente e completa, fornecendo conhecimentos incríveis que me permitiram desenvolver um conteúdo completo sobre o tema”, explica.

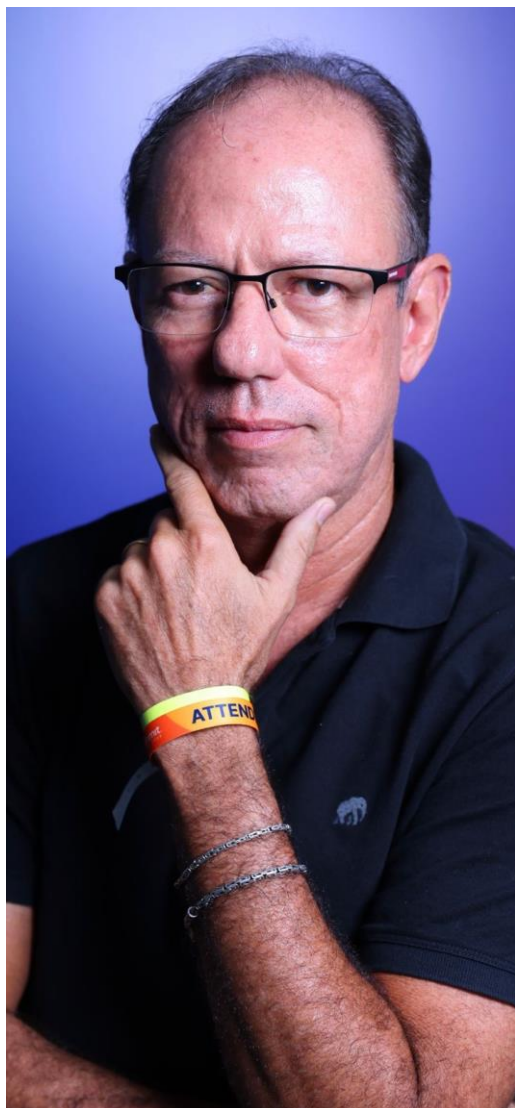


O livro é um convite explícito para iniciar uma transformação pessoal em direção ao autoconhecimento e à felicidade genuína. Nele, a IA desempenhou os papéis de especialista em filosofia oriental e ocidental, além de psicologia positiva e autoajuda que, juntos, assumiram a narrativa transformando-a em um mosaico de sabedorias milenares e descobertas contemporâneas sobre a área.

A troca de conhecimentos desses especialistas permitiu que chegassem em 15 chaves que podem nos tornar mais felizes em nossas vidas, sendo elas: saúde e bem-estar, autoconhecimento, acolhimento, resiliência, gestão financeira, generosidade, apreciação, desenvolvimento pessoal, prazer, metas, relacionamentos, otimismo, gratidão, espiritualidade e propósito.

Mesmo sendo algo relativo a cada um, a soma delas é capaz de promover mudanças significativas neste sentimento.

“As chaves de propósito, espiritualidade e relacionamento, na minha opinião, são o top 3 das mais importantes para nos dar direcionamento em nossas vidas. Mas, tive que filtrar as informações que foram fornecidas pela tecnologia, adequando-as junto aos meus estudos nessas áreas para que identificasse o que fazia sentido ou não de ser abordado”, complementa.



Muito mais do que uma obra teórica, o Guru da Felicidade inclui exercícios práticos que ajudem seus leitores a adotarem métodos favoráveis à melhora de sua felicidade diariamente. O guia destaca estratégias e práticas derivadas tanto da psicologia positiva quanto de ensinamentos ancestrais, todos adaptados para promover o crescimento pessoal e inspirar o leitor a explorar e nutrir sua felicidade inata. Ao todo, são 172 métodos estratégicos e 86 exercícios concretos que oferecem as ferramentas para construir mais felicidade dia após dia.

Seja em uma leitura linear ou explorando capítulos específicos conforme o interesse particular, a obra se molda à cada jornada pessoal, adaptando-se ao ritmo de descoberta e aprendizado de cada um. Ou seja, uma bússola que aponta para o crescimento pessoal, auxiliando-os em cada passo de suas jornadas de autodescobertas.

A aprendizagem sobre felicidade transcende a teoria e caberá sempre a nós, buscar por aquilo que nos torne nossos próprios gurus. “A robustez que o ChatGPT ganhou nesse último ano foi fundamental para a elaboração desta obra. O céu nunca será o limite para seu aproveitamento – mas, sempre precisaremos aplicar um filtro no que faz sentido ou

não aproveitar as informações fornecidas por ele. Estou extremamente contente com o resultado adquirido, na expectativa que ajude as pessoas a se descobrirem cada vez mais no que lhes fazem felizes”, finaliza o autor.

Serviço:

Guru da Felicidade: 15 Chaves para ser mais Feliz

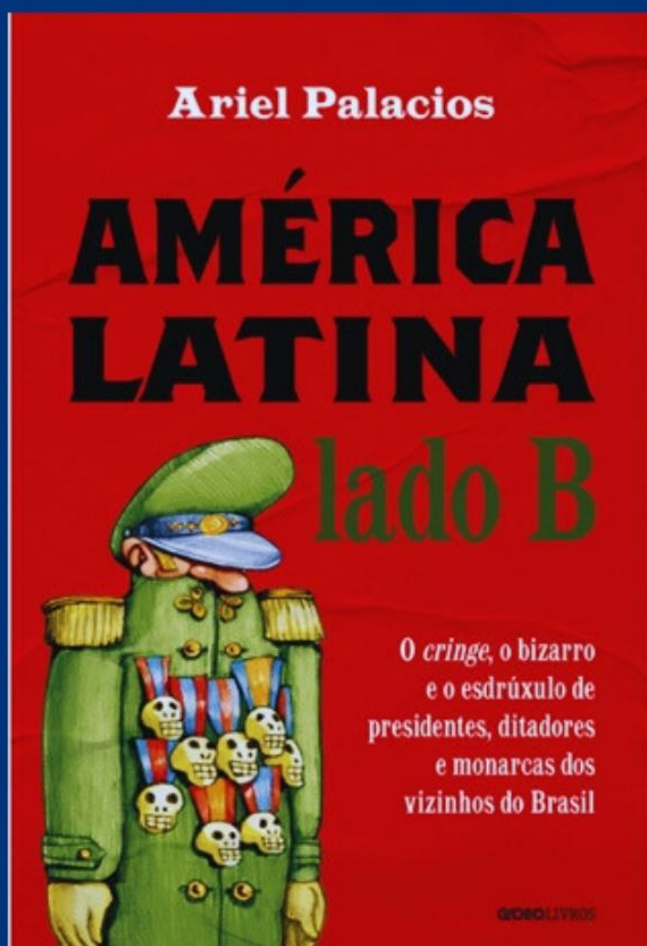
Link para compra: <https://encurtador.com.br/ajktR>

Você está convidado



ABRIL NA LIVRARIA DA VILA:

PROGRAMAÇÃO OFERECE EVENTOS PARA
AGRADAR PÚBLICOS DE TODAS AS IDADES E
ESTILOS



Sessão de autógrafos do jornalista Ariel Palacios, contação de histórias para as crianças e a estreia de Thalita Rebouças junto ao público mulheres 40+ são alguns dos destaques do mês

Focada em oferecer experiências singulares aos amantes dos livros, a **Livraria da Vila** preparou uma programação imperdível para abril, que conta com diversos lançamentos, sessões de autógrafo com autores aclamados e contação de histórias para os leitores mirins.

No **domingo, 7 de abril**, das **16h às 19h**, a psicanalista **Thais Basile** autografa *Atravessando o Deserto Emocional*, na Vila do **Shopping Center Norte**, em São Paulo. No livro, a autora repercute temas delicados ligados à parentalidade, como idealização familiar, projeções e transferências nos filhos, afastamento e rompimento das relações, entre outros.

Na noite de **quinta-feira, 11 de abril**, das **19h às 21h30**, a escritora **Thalita Rebouças** faz sessão de autógrafos do livro *Felicidade Inegociável e Outras Rimas*, na unidade da **Fradique Coutinho**. Sucesso entre o público *teen* – com mais de 2 milhões exemplares vendidos –, essa é primeira vez que Thalita escreve para mulheres 40+. Em mais de 60 textos, que intercalam prosa e poesia—ou rimas, como a autora gosta de chamar –, Thalita aborda temas como menopausa, separação, a decisão de não ter filhos e a paz com o corpo e pessoa que se tornou.

Já no **fim de semana** dos dias **13 e 14 de abril**, das **14h às 15h**, a loja do **Shopping Iguatemi de Brasília**, tem *Contação de Histórias com Queila Blanco* dos livros da Editora Happy Books: *Não Abra Este Livro* e *O Livro dos 1000 Porquês*.

Na **sexta-feira, 19 de abril**, das **18h às 21h**, a Vila do **Aurora Shopping**, em Londrina, recebe o jornalista **Ariel Palacios** para sessão de autógrafos do seu novo livro, *América Latina Lado B*. Com sua verve inconfundível e seu talento notável para a reportagem, que se tornaram famosos na TV e no rádio, Ariel, que é correspondente da GloboNews e apresentador da CBN, monta um rico e divertidíssimo mosaico dos países que compõem a América Latina, reunindo toda a gama de absurdos, abusos, loucuras e atos *nonsense* protagonizados por monarcas, ditadores, presidentes e até mesmo líderes religiosos com alguns (ou muitos) “parafusos” a menos, uma espécie que parece se proliferar aos borbotões abaixo e nos arredores da linha do Equador.

Na tarde de **sábado, 20 de abril**, das **14h às 15h**, tem *Contação de História com Neidja Genarri* do livro *A Cobra Jurema*, da editora Ciranda Cultural, na Livraria da **Vila do Shopping Iguatemi de Brasília**.

Na **quinta-feira, 25 de abril**, das **18h às 21h**, é a vez da **Vila do MorumbiShopping** receber o jornalista **Ariel Palacios** para sessão de autógrafos de *América Latina Lado B*.

Encerrando a programação de abril, a unidade da **Vila da Fradique Coutinho** recebe a escritora e roteirista **Giovana Madalosso**, no **domingo**, dia **28 de abril**, das **15h às 18h**,

para sessão de autógrafos de *Altos e Baixos*, livro infantil que traz ilustrações de **Ionit Zilberman**. Nele, a autora ensina às crianças uma importante lição sobre equilíbrio.

Confira abaixo os destaques da programação por unidade:

Livraria da Vila Aurora Shopping Londrina

Avenida Ayrton Senna da Silva, 400, Loja 6/7 - Piso 2 - Gleba Fazenda Palhano, Londrina

- **Dia 19/4** – das 18h às 21h – *América Latina Lado B*, de Ariel Palacios

Livraria da Vila Brasília Shopping

St Comercial Norte, S/N – Quadra 5 Bloco A, Brasília, Distrito Federa

- **Dia 14/4** – das 14h às 15h - *Contação de Histórias com Queila Blanco*
- **Dia 20/4** – das 14h às 15h - *Contação de Histórias com Neidja Genarri*

Livraria da Vila Shopping Center Norte

Av. Otto Baumgart, 245, Vila Guilherme, São Paulo

- **Dia 7/4** – das 16h às 19h – *Atravessando o Deserto Emocional*, de Thais Basile

Livraria da Vila Fradique Coutinho

Rua Fradique Coutinho, 915, São Paulo

- **Dia 2/4** – das 18h às 21h - *A Cortesia da Casa*, de Marta Barcellos
- **Dia 9/2** – das 18h30 às 21h30 - *Crianças na Escola... E agora?*, de Silvia M. Gasparian Colello
- **Dia 11/4** – das 19 às 21h30 – *Felicidade Inegociável e Outras Rimas*, de Thalita Rebouças
- **Dia 28/4** – das 15h às 18h – *Altos e Baixos*, de Giovana Madalosso

Livraria da Vila Shopping Iguatemi Brasília

SHIN CA 04, BLOCO A, Lojas 42 a 45, Setor de habitações Individuais Norte, Brasília

- **Dias 13 e 14/4** – das 14h às 15h – **Contação de Histórias com Queila Blanco**
- **Dia 20/4** – das 14h às 15h – **Contação de História com Neidja Genarri**

Livraria da Vila Shopping JK Iguatemi

Av. Juscelino Kubitschek, 2041 - Itaim Bibi São Paulo

- **Dia 2/4** – das 18h às 21h - **O Fim da Depressão**, de Julio Cerquetane
- **Dia 3/4** - das 18h às 21h - **O valor Das Escolhas**, de Fabian Salum e Karina Coleta

Livraria da Vila MorumbiShopping

Avenida Roque Petroni Júnior, 1089, piso Superior, São Paulo

- **Dia 25/4** – das 18h às 21h – **América Latina Lado B**, de Ariel Palacios

Livraria da Vila Park Shopping São Caetano

Espaço - Alameda Terracota, 545, São Paulo

- **Dia 16/4** – das 19h às 21h – **Desconectados**, de Marcelo Marçal

Livraria da Vila Shopping Pátio Higienópolis

Av. Higienópolis, 618 – Higienópolis São Paulo

- **Dia 2/4** – das 18h às 21h – **Meu filho tá online demais**, de Ana Escobar

Sobre a Livraria da Vila

A Livraria da Vila nasceu no bairro da Vila Madalena, em São Paulo, em 1985. Desde seu início, há quase 40 anos, tornou-se conhecida e reconhecida por possuir um conceito e filosofia únicos no mercado livreiro. Presente nas cidades de São Paulo, Guarulhos, Campinas, São Caetano, Ribeirão Preto, Curitiba, Londrina e Brasília, atualmente a Vila conta com 18 lojas físicas e um site para vendas online.



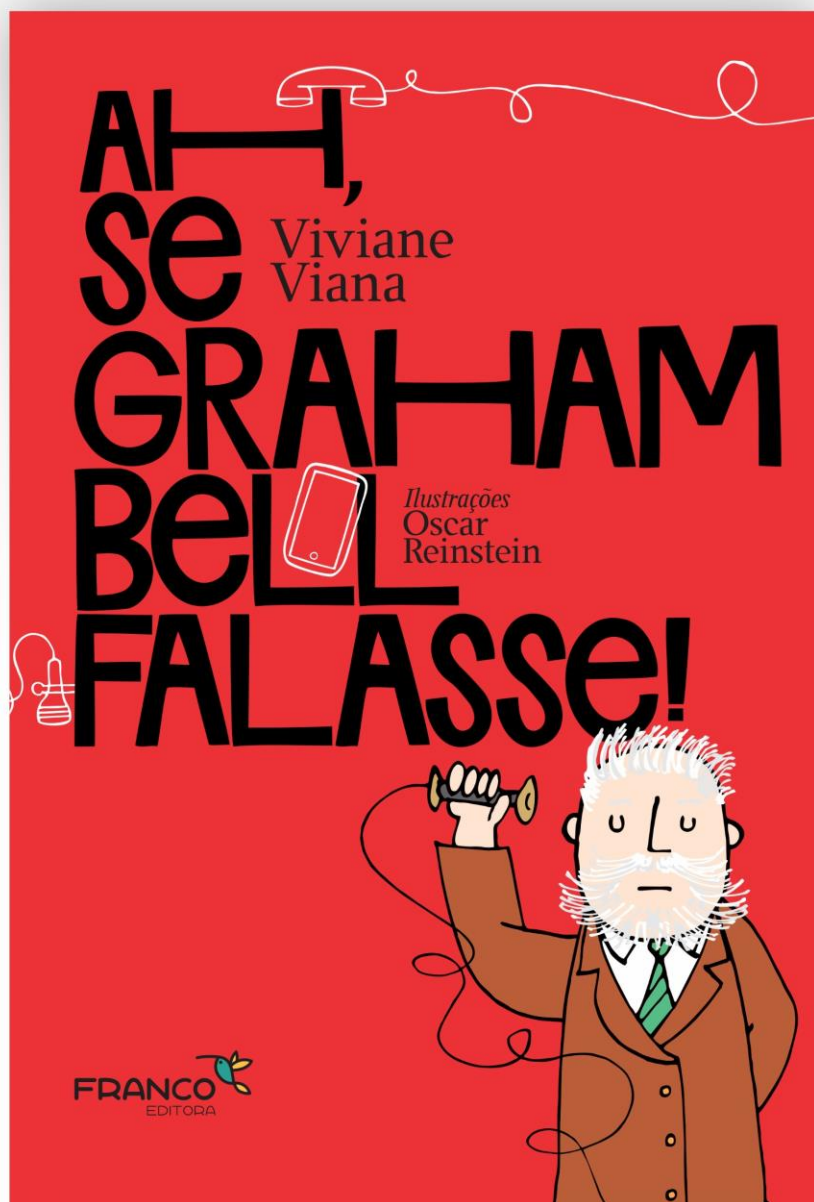
[CRIANÇAS E TECNOLOGIA]

LIVRO ENSINA AS
CRIANÇAS SOBRE USO
CONSCIENTE DO
CELULAR



"AH, SE GRAHAM BELL FALASSE!"
TRATA DOS EXAGEROS NO USO DOS
SMARTPHONES E DA NECESSIDADE
DE UMA INTERAÇÃO HUMANA
SAUDÁVEL

Muitos pais se veem em situações delicadas durante a educação dos filhos. Um dos maiores desafios da geração atual é controlar o uso dos smartphones e até o próprio tempo à frente das telas. Por vezes, o pai ou a mãe se culpabiliza por passar muitas horas longe de casa, e quando chega, quer agradar o filho e deixa que ele abuse do uso do eletrônico. Mas qual a medida certa para essa relação?



Em “*Ah, se Graham Bell falasse!*”, livro de fácil leitura para os pequenos da escritora Viviane Viana, temos a oportunidade de abordar o tema de uma forma lúdica e divertida com os pequenos. A autora, que é Mestre em Educação e buscou respostas em sua dissertação sobre como as tecnologias podem contribuir para o processo de ensino e aprendizagem, trata nesse novo livro dos excessos no uso das telas, especialmente dos smartphones, de forma bem humorada.

Vale ressaltar que, no livro, o celular não exerce papel de vilão. O que se discute é a moderação no uso dessa tecnologia, tão essencial em dias atuais, mas que, já é sabido, o excesso traz problemas à saúde física, mental e até dependência para as pessoas. Pesquisa feita pelo Núcleo Brasileiro de Estágios (Nube) mostra que mais de 40% dos jovens brasileiros não conseguem ficar mais de um dia sem usar o celular.

Problemas de comunicação entre pais e filhos e até o sentimento de culpa por trabalhar demais são barreiras que precisam ser enfrentadas e vencidas. Abordar o tema de forma leve, como sugerir a leitura deste livro e também dar o exemplo, ficando menos com o celular na mão, são ótimas formas de se iniciar uma relação mais saudável com as telas.



Sobre a autora: Viviane de Paula Viana é escritora e jornalista. Nasceu no Rio de Janeiro e morou em Brasília, Natal, São Paulo e em Madri.

É mestre em Educação pela Universidade Federal do Ceará (UFC) e especialista em Arte & Educação pela Universidade de Brasília (UnB).

Foi coordenadora-geral e diretora da TV Escola.

Serviço:

Livro: Ah, se Graham Bell falasse!

Autora: Viviane Viana (@vivianeviana.oficial)

Editora: Franco

Páginas: 20

Adquira o livro em: <https://amz.run/8otw>

Revista Projeto AutoEstima

*Ler é viajar
sem sair
do lugar.*



Divulgue o seu livro na
Revista Projeto AutoEstima

Saiba mais:

<https://revistaprojetoautoestima.com.br/midia-kit/>



Dengue - Roupa tecnológica se esgota em uma semana



www.revistaprojetoauteostima.com.br

"Já sabíamos da alta demanda, em função da epidemia que está acontecendo no Brasil, mas não imaginávamos que acabaria com tamanha rapidez. Nosso time de desenvolvimento de produtos já está trabalhando para lançarmos em breve, uma camiseta que, além de repelir, possuirá mais uma tecnologia embarcada"



O Brasil acaba de superar 2,5 milhões de casos de dengue, em um dos piores surtos da doença da história. Infelizmente, os números mostram que, somente a prevenção, focada em não deixar a água parada em recipientes, não está funcionando. Agora, a Speedo Multisport, uma das principais marcas de materiais esportivos do país, acaba de lançar a linha Reepel, com uma **tecnologia que repele o mosquito** da dengue e demais insetos. “Nós investimos, todos os anos, entre 8% e 12% do nosso faturamento em inovação. Isso está no nosso DNA. Enquanto marca, é nossa obrigação entender a necessidade do consumidor e darmos uma resposta rápida. Neste momento, **temos um problema gravíssimo acontecendo** e o nosso time de produtos focou em lançar algo realmente impactante e de acordo com a necessidade atual. Já sabíamos da alta demanda, em função da epidemia que está acontecendo no Brasil, mas não **imaginávamos que esgotaria com tamanha rapidez**. Nosso time de desenvolvimento de produtos já está trabalhando para **lançarmos em breve**, uma camiseta que, **além de repelir, possuirá mais uma tecnologia embarcada**”, explica Roberto Jalonetsky, CEO da Speedo Multisport.

A companhia está empenhada em acelerar a produção, em função da alta demanda. O lançamento deste novo produto ocorrerá primeiro no e-commerce Speedo, através do site www.speedo.com.br

A linha Reepel atual é feita de poliamida e o tecido recebe uma camada adicional de proteção, **servindo de barreira para diversos insetos** como: **febre amarela, dengue, zika e chikungunya**. Além disso, possui proteção **UV50** contra raios solares. A química

que faz toda a proteção chama-se **Insecta EC50** e foi desenvolvida na Bélgica. Cientistas identificaram que o piretro, um composto químico natural encontrado na natureza, mais especificamente nas flores de crisântemo, é **capaz de repelir os insetos**. Baseados nessa descoberta, desenvolveram um composto sintético chamado **permetrina**.

No tecido, a permetrina mantém os insetos a uma distância de pelo menos 20 cm de distância. Isso faz com que, mesmo em áreas expostas, como mãos e cabeça, **permaneçam protegidas pela camiseta**. A durabilidade também é prolongada. Suporta até 100 lavagens, não possui qualquer odor e não causa danos ao meio ambiente. “Estamos colocando no mercado a mais **alta tecnologia de tecido para combater a dengue** e outros mosquitos que causam doenças graves. No ano passado lançamos uma linha feita a partir de garrafas pet recicladas. Claro que, cuidar do meio ambiente é importantíssimo, mas ser verdadeiramente ESG, vai além disso. Ser uma companhia ESG requer olhar o tempo todo para as necessidades da sociedade e, entender enquanto marca, o que pode ser feito”, finaliza Jalonetsky.

Sobre a Speedo MULTISPORT

Presente no Brasil há 45 anos, a Speedo Multisport iniciou sua operação em 1978, através da Multisport Indústria Comércio e Representações LTDA, empresa que até hoje controla a marca no país. **Com share de mercado de mais de 80% em esportes aquáticos** e reconhecida como a melhor fornecedora de equipamentos e vestuário para nadadores, a empresa ampliou sua linha de atuação e hoje também está presente nos seguintes segmentos: fitness, beach tennis, lifestyle, dermocosméticos, equipamento de academias e suplementos alimentares, além de possuir uma linha exclusiva de óculos e relógios.

Com 3 lojas próprias e e-commerce, a Speedo Multisport está presente em **todo o território nacional através de 4,3 mil pontos de revenda**, entre pequenos e médios lojistas e grandes varejistas.

A Speedo Multisport é uma das principais incentivadoras do esporte brasileiro, patrocinando grandes atletas, federações e mais de 400 competições anualmente, além de fomentar a prática esportiva em diferentes modalidades. **Em seu Elite Team**, a Speedo Multisport conta com a multicampeã mundial e ouro em Tóquio 2020, Ana Marcela Cunha, a medalhista de bronze na Rio 2016, Poliana Okimoto, o hexacampeão mundial, Nicholas Santos, além de outros atletas. **A empresa acredita que o futuro está nos jovens e, através do Future Team, apoia atualmente mais de 20 atletas**.

www.speedo.com.br

ACRE CLUBE



ACRE CLUBE anuncia único time de futebol para amputados em São Paulo

CLUBE TRADICIONAL DA ZONA NORTE DA CIDADE FORTALECE SEU COMPROMISSO DE RESGATE SOCIAL E APRESENTA ÚNICA EQUIPE DA MODALIDADE PARADESPORTIVA NA CAPITAL PAULISTA.



Difundir e incentivar a prática do Futebol para Amputados é o propósito do Acre Clube, um dos mais tradicionais clubes de esportes, lazer e cultura, localizado no bairro do Tucuruvi, em São Paulo.

Em parceria com o instituto Alessandra Oliveira (entidade filiada à CBFA - Confederação Brasileira de Futebol para Amputados) e com apoio de empresários locais, o clube anuncia a única equipe de atletas representando a capital paulista.

Atualmente, o Brasil tem 24 times de futebol para amputados, mostrando a crescente popularidade e aceitação dessa modalidade esportiva. Estruturado há apenas um mês, o Acre Clube Futebol para Amputados conta com um time de 13 atletas de linha e 3 goleiros, e 3 desses jogadores já integram a seleção brasileira da modalidade paradesportiva. São eles: Alan Eduardo e Alex Firmino (atacantes) e Wesley Magalhães (zagueiro).

Já na sua estreia em competições oficiais, a equipe do Acre Clube venceu a equipe Mamonas Assassinas com um placar surpreendente de 12 a 0, mostrando todo o potencial que o time carrega para prosseguir em outras competições.

"Nosso desejo é divulgar a modalidade de forma mais segura, coesa e transparente, criando um ambiente onde cada atleta possa se destacar, viver seu sonho no futebol e inspirar outros a seguir o mesmo caminho, sem enfrentar as dificuldades muitas vezes

associadas à falta de suporte. Com apenas um mês e três atletas já integrando a seleção brasileira, o time se destaca como um centro de excelência para o esporte. Esse é o legado que queremos deixar", explica Wilson Padula, coordenador de futebol do Acre Clube Futebol para Amputados.

O Acre Clube Futebol para Amputados representa a resiliência, habilidade e paixão dos atletas com deficiência, enfrentando desafios únicos no cenário esportivo, sendo uma iniciativa que proporciona oportunidades para amputados praticarem futebol, promovendo a inclusão e quebrando barreiras.

Além de promover a inclusão, o clube resgata vidas e redefine o destino daqueles que enfrentaram amputações, ou que nasceram com uma má formação congênita. "O apoio que recebemos é mais do que patrocínio; é a oportunidade de superar desafios e esquecer as dificuldades ao nos dedicarmos a algo tão incrível como o esporte adaptado.

Esses projetos nos proporcionam momentos inexplicáveis, nos tiram de casa e nos fazem viver experiências únicas.", conta o zagueiro Wesley Magalhães.

O time conta com o apoio de pequenos e médios empresários da zona norte da capital. Entre os patrocinadores estão: Brandtruck, RMC Instalações Hidráulicas e Elétricas LTDA, Rasa Estruturas Metálicas LTDA, Rei dos Cordeiros Grill, Lopes Kalil Engenharia e Comércio Peloso Empreendimentos Imobiliários, Erpflex Software CIL - Colégio Imperatriz Leopoldina, e OFL Sports.

"É um privilégio poder fazer parte desse projeto incrível, que não apenas fortalece o time em sua jornada esportiva, mas também destaca a necessidade de apoiarmos esses atletas amputados, contribuindo para um ambiente mais inclusivo e igualitário, e incentivando outras organizações a seguirem esse exemplo valioso.", ressalta Marcello Borgerth, CEO da Brandtruck.

Sobre o Acre Clube Futebol para Amputados – O Acre Clube Futebol para Amputados foi fundado em janeiro de 2024, a equipe da zona norte paulistana possui em seu elenco vários atletas vencedores na modalidade, inclusive, alguns deles representam a seleção brasileira da categoria por muitos anos.

A equipe treina todas as sextas-feiras, das 19h30 às 22h no Acre Clube (R. Água Comprida, 257 - Jardim Franca, São Paulo - SP, 02339-040).

Calendário 2024: campeonato paulista, taça Acre Clube Futebol Para Amputados, Campeonato Brasileiro, Taça Sorocaba Futebol Para Amputados, Taça Guarulhos Futebol para Amputados e talvez uma competição internacional (Málaga Espanha).

Sobre a Brandtruck - A Brandtruck é uma empresa da MB Produções especializada na criação, construção e locação de trucks inteligentes para experiências de grandes marcas, em formato full service (motoristas, manutenções e autorizações). Fundada há 30 anos e com uma equipe multidisciplinar e criativa, é responsável por importantes ações e eventos atendendo marcas como Accenture, Adama, Ambev, Ariel/P&G, Banco do Brasil, Burger King, 51/Cia. Muller, Cielo, Dante Robino/InBev, iFood, Itaú, Jovem Pan, Hot Wheels/Matel, Johnnie Walker/Diageo, Massa FM, Metropolitana FM, Mitsubishi Electric, Fraldas Turma da Mônica/Ontex, Pampers/P&G, Rádio Mix, Skol e Brahma/Ambev, Trident/Mondelez, TV Record, Unilever, Universidade Anhembi Morumbi entre outras, e agências de propaganda e promoção.



Mais informações pelo www.brandtruck.com.br ou siga [@BrandtruckOficial](https://www.instagram.com/BrandtruckOficial) nas redes sociais.



existe felicidade no trabalho?

Será que ficar melancólico no domingo à noite significa que o nosso trabalho não está a favor da nossa saúde mental?

POR BRUNA TAMIRES NASCIMENTO*

Diversos estudos mostram a importância de se encontrar a felicidade no trabalho. Uma pesquisa da Saïd Business School, escola de negócios da Universidade de Oxford, relata que os funcionários felizes são 12% mais produtivos e tendem a cometer menos erros do que os infelizes. Outro estudo, este da Universidade da Califórnia, aponta que uma pessoa feliz é três vezes mais criativa e vende 37% a mais do que os descontentes. São revelações animadoras, já que passamos boa parte do nosso tempo no trabalho.



É importante que a tal felicidade no trabalho seja uma fonte de sentimentos positivos a favor da nossa saúde mental, mas será que ter preguiça de acordar para trabalhar, ficar melancólico no domingo à noite porque no dia seguinte começa mais uma semana de labuta ou ficar esgotado mentalmente no fim do expediente são sinais que indicam que não somos felizes no trabalho? É uma pergunta difícil, já que felicidade não é uma ciência exata e envolve muita coisa junta e misturada.

Em linhas gerais, a felicidade é um sentimento que nos causa bem-estar, assim como a alegria, a esperança e a satisfação. Embora ela seja positiva e grandiosa, vale reconhecer que não necessariamente estará presente na mesma intensidade em todos os dias e momentos da nossa vida. Por ser um sentimento que depende de muitas variáveis, convém lançar mão de uma boa dose de autoconhecimento para dar leveza às suas idas e vindas. Porém, arrisco dizer que a felicidade se torna mais recorrente quando aprendemos a separar bem a vida pessoal e a profissional.

Para avaliar se o seu trabalho contribui para a sua felicidade, recomendo primeiro avaliar se as atividades que você realiza estão conectadas com o seu propósito, aquilo que você

acredita fazer sentido para a sua carreira e te mobiliza a seguir em frente. Se, por exemplo, você não curte lidar com números, mas aceita uma vaga na área financeira porque a remuneração é atrativa e te permite realizar sonhos na esfera pessoal, a médio prazo provavelmente irá sentir falta de ter desafios que inspirem dar o seu máximo desempenho. Em contrapartida, pode ser que você goste do que faz, mas discorde de alguns aspectos da cultura da empresa, esteja com dificuldade para se organizar ou não sinta que as suas entregas são relevantes para os resultados da organização.

Há uma infinidade de fatores que podem influenciar o quanto somos felizes no trabalho. A mesma coisa acontece na vida pessoal. Vamos fazer de conta que você adora assistir séries e passar vários finais de semana seguidos maratonando dezenas de episódios. Concorda que, em algum momento, essa forma de lazer pode se tornar insuficiente para te deixar plenamente feliz? Na vida profissional, também temos esse anseio por novidades que quebrem a rotina e nos conduzam a novas experiências.

Por outro lado, precisamos aprender a separar essas duas esferas da vida, por mais difícil que às vezes pareça ser. Assim como as preocupações do trabalho não podem tirar a sua paz nos momentos de descanso, é bom evitar descarregar nos colegas de equipe a raiva ou a frustração gerada por questões pessoais. Pegou trânsito ou tomou chuva? Deixe para lá, vida que segue, combinado? Caso contrário, você não conseguirá se dedicar 100% a nenhuma atividade ou terá uma performance inferior ao que gostaria, o que possivelmente vai influenciar o seu termômetro de felicidade e evidenciar que algo não está fluindo de uma maneira bacana.

Na minha opinião, quando o assunto é felicidade no trabalho, há pelo menos quatro pontos de atenção. O primeiro é ter ciência de que o que faz um colega se sentir feliz não necessariamente se aplica para você e vice-versa. O segundo é que ser feliz tem a ver com fazer um bom filtro para reclamações, críticas e feedbacks. Ouça-os atentamente, mas seja generoso com você e só leve em consideração aquilo que realmente for condizente com os seus valores pessoais e propósito.

Já o terceiro é acolher suas limitações e inquietudes. Em algum momento, pode ser que falte conhecimento para executar uma tarefa, esteja sobrecarregado de trabalho ou não tenha interesse em encarar um desafio que não tem nada a ver com o que quer para sua carreira. Acontece e está tudo bem. O importante é aprender a falar “não” para o que não nos inspira e ter conversas sinceras com um líder sempre que algo te deixa chateado ou frustrado, ou seja, não traz felicidade.

E, agora, o quarto e último alerta (que está mais para um conselho!). Cuide bem da sua inteligência emocional para evitar que a ansiedade ou a impulsividade guie suas atitudes. Sabe quando a gente lê um e-mail que desce torto e, no mesmo minuto, dá vontade de escrever uma resposta que talvez você venha a se arrepender depois? Pare tudo, respire fundo e vá fazer outra coisa. Deixe para responder mais tarde ou, se possível, amanhã. Se



mesmo assim, ainda estiver incomodado, peça para alguém da sua confiança ler. Faço isso e confesso que, mais de uma vez, descobri que o meu entendimento estava distante do real objetivo da mensagem. Essa dica também vale para tomadas de decisão difíceis e para solucionar problemas. Na dúvida, retome o assunto depois.

Agora, se mesmo assim, você não conseguir enxergar a felicidade no seu trabalho, pode ser que o propósito que te levou até essa empresa ou cargo tenha deixado de existir. A nossa vida profissional está em constante evolução, logo o que nos mobiliza e faz feliz acompanha esse movimento. O seu objetivo profissional de

hoje, certamente não brilhará seus olhos daqui a alguns anos. Então, o jeito é estar sempre preparado para seguir em frente e promover as mudanças necessárias rumo ao seu propósito “renovado”.

Para fechar, deixo uma frase que levo sempre comigo e faz parte do livro “Por que fazemos, o que fazemos”, do Mario Sergio Cortella: “Quem começa o dia de trabalho com um nível de tristeza, precisa reinventar as razões pelas quais faz aquilo que faz”. E, se quiser se aprofundar mais, recomendo ver o filme “O Senhor Estagiário”, com o ator Robert De Niro, que traz muitas reflexões sobre o que é de fato ser feliz no trabalho.

** Bruna Tamires Nascimento é psicóloga e pedagoga formada pela FMU. Em 2019, entrou na Companhia de Estágios como estagiária e atualmente é gerente do Programa de Aprendizagem. Mais informações em <https://www.linkedin.com/in/bruna-tamires-nascimento-9b2b68169/>.*

POR QUE OS MEUS FUNCIONÁRIOS NÃO SE INTERESSAM PELA MINHA EMPRESA?

A falta da valorização da segurança psicológica é uma das principais razões pelo desengajamento de equipes



Em um cenário corporativo cada vez mais competitivo, a busca por resultados expressivos muitas vezes leva as empresas a negligenciar um aspecto crucial: o engajamento e reconhecimento dos colaboradores.

O desinteresse e envolvimento dos funcionários em contribuir para o crescimento da organização é um desafio comum, mas pode ser superado por meio de ações estratégicas que promovam a **segurança psicológica** no ambiente de trabalho.

De acordo com um estudo da Harvard Business Review, intitulado “**The Impact of Employee Engagement on Performance**”, ter uma força de trabalho de alto desempenho é essencial para a sobrevivência das organizações.

Eles compreenderam que uma equipe altamente engajada pode aumentar a inovação, produtividade e o desempenho financeiro, ao mesmo tempo em que reduz os custos relacionados à contratação e à retenção em mercados de talentos altamente competitivos.

Isso significa que funcionários motivados são o motor de qualquer negócio bem sucedido, pois eles não apenas produzem mais do que um colaborador desengajado, como também demonstram mais lealdade e comprometimento.

A ausência de reconhecimento por um trabalho bem feito ou por capacidades individuais pode levá-los a questionar o valor de sua contribuição para a empresa, impedindo que eles se interessem a contribuir com o crescimento da corporação.

Para proporcionar um ambiente de incentivo, a segurança psicológica – ou seja, a confiança de que o funcionário não será punido ou humilhado por expressar dúvidas ou ideias, e o sentimento que ele faz parte da tomada de decisões e é valorizado pela instituição – é essencial para fomentar essa motivação. É o que defende a médica com especialização em saúde mental corporativa **Dra. Simone Nascimento**.

“A ausência de reconhecimento por um trabalho bem feito ou por capacidades individuais pode levar a equipe a questionar o valor de sua contribuição, impedindo que se desenvolva a sensação de pertencimento, fundamental para o engajamento”, explica a doutora, que conclui dizendo que “colaboradores que sentem falta de oportunidades para crescer profissionalmente ou que sentem que seus valores pessoais estão muito desalinhados com os da empresa, também podem perder o interesse e a motivação de colaborar com o crescimento da organização”.

Para reconhecer se este quadro está acontecendo na sua empresa, a liderança precisa estar atenta a alguns sinais. **A queda de produtividade, diminuição na qualidade do serviço, isolamento e negatividade são alguns dos indicativos de que algo pode não estar indo bem.** Para reverter esse cenário, é preciso estar sensível à situação e adotar medidas para engajar a equipe.

A Dra. Simone compartilhou algumas de suas estratégias focando na segurança psicológica e bem-estar dos colaboradores:

- **Comunicação transparente e assertiva:** a liderança precisa ser transparente, acessível, ter uma escuta ativa e deve praticar a comunicação empática, reconhecendo as contribuições e preocupações dos colaboradores;
- **Cultura de Feedback:** estabeleça um ambiente seguro para que o feedback seja visto como uma ferramenta de desenvolvimento.
- **Cultura da Saúde:** Promova um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal, mostrando empatia e compreensão pelas necessidades individuais dos colaboradores.

Ainda de acordo com a profissional, investir no engajamento dos colaboradores não é apenas uma opção, mas sim uma estratégia essencial para a sustentabilidade de um negócio a longo prazo.

Além de promover um ambiente de trabalho mais positivo e colaborativo, as instituições que adotam práticas eficazes, como a personalização no reconhecimento, a criação de espaços de crescimento, a celebração das conquistas, oferta de recompensas flexíveis e o feedback contínuo e construtivo, também colhem outros benefícios.

Para a Dra. Simone, *“essas práticas trazem um toque de leveza e humanidade para as relações entre lideranças e seus times, promovendo a motivação interna e contribuindo para o sucesso e o desenvolvimento de todos os envolvidos”*, conclui.



Sobre Dra. Simone Nascimento

A Dra. Simone Nascimento é médica, mestre em Medicina pela Universidade de Lisboa, com especialização em Saúde Mental Corporativa pelo Instituto de Ensino e Pesquisa do Hospital Israelita Albert Einstein. Possui formação e certificação em Medicina do Estilo de Vida pelo American College of Lifestyle Medicine. Simone é fundadora do Projeto Equilibria - Saúde Individual e Coletiva e atua como palestrante e consultora de programas de saúde mental no trabalho e saúde integral.



FABIANA JUSTUS RECEBE DOAÇÃO DE
MEDULA ÓSSEA: ENTENDA COMO FUNCIONA
O TRANSPLANTE

*Influenciadora compartilhou a informação por meio das redes sociais na quarta-feira (27/03);
Oncologista esclarece informações sobre o tumor, que é responsável por mais de 11 mil novos casos no
Brasil a cada ano*

Na quarta-feira, 27 de março, Fabiana Justus contou nas redes sociais que recebeu uma doação de medula óssea. A empresária e influenciadora, de 37 anos, descobriu em janeiro o diagnóstico de Leucemia Mieloide Aguda, um tipo de câncer hematológico.

"Querido doador, ainda não podemos nos conhecer e nem saber quem somos... mas eu já te considero TANTO! Você doou sua medula sem saber para quem. Sem pedir nada em troca. Ahh se todos no mundo fossem assim... você só soube que sou adulta e que precisava com urgência. E não hesitou. Foi lá, fez os exames necessários e doou. E com isso você está me dando minha segunda chance! Você está me possibilitando minha vida de volta", escreveu nas redes sociais.

Segundo a Oncoclínicas, maior grupo dedicado ao tratamento do câncer na América Latina, o transplante de medula óssea é o tratamento para enfermidades que afetam as células sanguíneas, como as leucemias e os linfomas. O processo consiste na substituição de uma medula óssea doente por células normais de medula óssea.

Como é feito o transplante de medula óssea?

Em primeiro lugar, são conduzidos testes específicos de compatibilidade. Neles, são analisadas amostras do sangue do receptor e do doador para verificar se existe total compatibilidade entre as partes, o que minimiza o risco de a medula ser rejeitada pelo receptor.

Quando há compatibilidade, o doador é submetido a um procedimento em centro cirúrgico, sob anestesia, com duração de aproximadamente duas horas. Ele consiste na realização de diversas punções com agulhas nos ossos posteriores da bacia e na aspiração da medula. Não há qualquer prejuízo ou comprometimento à saúde do doador.

Em relação ao receptor, antes de receber o transplante ele precisa ser submetido a um tratamento que ataca as células doentes e destrói a sua própria medula. Feito isso, receberá a medula sadia em um processo relativamente simples, como se fosse uma transfusão de sangue. Conforme as células da nova medula circulam pela corrente sanguínea, elas se alojam na medula óssea, onde se desenvolvem.

As principais indicações para esse tipo de transplante são:

- Leucemia mieloide aguda;
- Leucemia linfóide aguda / linfoma linfoblástico;

- Leucemia linfóide aguda Ph+;
- Anemia aplásica grave adquirida ou constitucional;
- Síndrome mielodisplásica, incluindo a leucemia mielomonocítica crônica;
- Imunodeficiência celular primária;
- Talassemia;
- Mielofibrose primária em fase evolutiva;
- Linfoma não Hodgkin indolente; e
- Doença de Hodgkin quimiossensível.

Como ser um doador de medula óssea?

Para ser um doador de medula óssea, é necessário ir ao Hemocentro mais próximo, realizar o cadastro REDOME e coletar uma amostra de 10 ml de sangue para um exame de tipagem HLA.

Além disso, é preciso ter entre 18 e 55 anos de idade, estar em bom estado geral de saúde, não apresentar doença neoplásica (câncer), hematológica (do sangue) ou do sistema imunológico e levar um documento de identificação oficial com foto.

No momento do cadastro é possível ainda especificar se deseja ser um doador de sangue, de medula ou ambos. Com isso, é possível aumentar as chances de localização de um doador compatível para o paciente que necessita do transplante. Ao todo, são 106 hemocentros localizados em todos os estados do país.

Em quais casos a doação de medula se torna a única alternativa para uma possível cura da leucemia?

De acordo com a Dra. Mariana Oliveira, irá depender de fatores genéticos relacionados à doença e a resposta do paciente a tratamentos como quimioterapia e também terapia-alvo. "Quando não há uma resposta satisfatória para esses tratamentos ou a doença retorna após a realização deles, é possível que se beneficiem do recurso de transplante de medula óssea. Contudo, é necessário uma avaliação individualizada e também a avaliação médica multidisciplinar de uma equipe especializada", explica.

Entenda a Leucemia Mielóide Aguda

A Leucemia Mielóide Aguda - tipo mais comum de Leucemia e responsável por 80% dos casos deste tipo de câncer em adultos - atinge a medula óssea e é considerada uma das

formas agressivas da doença. No entanto, apesar de provocar alterações rápidas no corpo, quanto antes for descoberta, maiores são as chances de sucesso no tratamento e cura.

Segundo dados do Instituto Nacional de Câncer (INCA), é estimado 11.540 novos casos de leucemias a cada ano no Brasil. A ocorrência de LMA aumenta ainda com a faixa etária, uma vez que sua incidência é maior acima de 65 anos. No entanto, apesar de ser o tipo mais comum de leucemia, a doença ainda é rara - representando 1% de chance de alguém desenvolver a doença ao longo da vida.

Fatores de risco

De acordo com Mariana Oliveira, oncologista da Oncoclínicas São Paulo, é muito importante levar em consideração fatores de risco que aumentam as chances do desenvolvimento de Leucemia. "Alguns fatores de risco podem colaborar para o surgimento do câncer. Ou seja, exposição a agentes químicos (como o benzeno), doenças do sangue (mielodisplasia), doenças genéticas (Anemia de Fanconi, síndrome de Down, entre outras) e radioterapia ou quimioterapia prévios", explica.

Segundo a especialista, não se trata de uma condição hereditária, mas sim de uma doença que ocorre devido a alterações genéticas adquiridas e que acabam por desencadear o surgimento do câncer. "Não há como apontar causas exatas que permitam a prevenção para todos os indivíduos", destaca Mariana.

De olho nos sintomas

Justamente pela medula apresentar células com mutações genéticas, que começam a se multiplicar de maneira descontrolada e não deixam as células saudáveis se desenvolverem de maneira natural, o paciente pode apresentar anemia.

"O corpo passa a dar sinais de que algo não vai bem e a baixa produção de células sanguíneas saudáveis faz com que haja anemia e infecções, por exemplo. A partir disso, o paciente pode apresentar fadiga, cansaço, palidez, dor de cabeça, falta de ar, tonturas, febre, desmaios e infecções frequentes. Portanto, é muito importante buscar aconselhamento médico para o diagnóstico correto", comenta a oncologista da Oncoclínicas São Paulo.

Outros sintomas são:

- Fígado e baço aumentados
- Perda de apetite
- Perda de peso sem motivo aparente

Quando há a baixa de plaquetas, o paciente pode perceber:

- Sangramentos
- Manchas vermelhas na pele
- Hematomas

Existem outros tipos de LMA?

Sim! A doença não é única e os tipos são diversos dentro da categoria. "Isso se dá justamente pelas mutações genéticas. A partir da identificação, o médico poderá recomendar o tratamento necessário para o paciente", explica a médica.

Dentre os subtipos, a doença é classificada através de sua alteração citogenética ou molecular. A classificação, realizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), possui revisão a cada oito anos e inclui novas informações relevantes dentre os grupos da neoplasia.

Como é feito o diagnóstico?

A Leucemia Mieloide Aguda pode ser confirmada através de exame físico e também com exames laboratoriais. "O médico pode solicitar amostras de sangue e medula óssea, hemograma completo com diferencial, testes genéticos, mielograma, entre outros", explica Mariana Oliveira.

"No caso do hemograma completo com diferencial, é possível analisar a quantidade de glóbulos vermelhos, brancos e também de plaquetas na amostra colhida. O diferencial detalha ainda quais tipos de células brancas estão presentes", complementa.

Leucemias agudas e crônicas: qual a diferença?

- Leucemia linfóide crônica (LLC): afeta células linfóides e se desenvolve de forma lenta. A maioria das pessoas com LLC tem mais de 55 anos, e ela raramente afeta crianças. É uma doença adquirida, e não hereditária;
- Leucemia mieloide crônica (LMC): afeta células mielóides e se desenvolve vagarosamente, a princípio. Acomete principalmente adultos. Pode causar anemia, fadiga, infecções, sangramentos e outros problemas colaterais, mas alguns pacientes são totalmente assintomáticos;
- Leucemia linfóide aguda (LLA): afeta células linfóides e agrava-se de maneira rápida. É o tipo mais comum em crianças pequenas, mas também ocorre em adultos;

- Leucemia mieloide aguda (LMA): afeta células mielóides e avança rapidamente. Ocorre tanto em adultos quanto em crianças, mas a incidência aumenta à medida que a pessoa envelhece.

Tratamento

Apesar da LMA ser uma doença agressiva, o prognóstico é bastante positivo quando descoberta e tratada o quanto antes. "O tratamento recomendado irá depender da idade do paciente e também dos fatores de risco, envolvendo questões citogenéticas e moleculares. Dentre o processo, pode ser indicado a quimioterapia, terapias alvo e transplante de medula óssea", explica a oncologista.

Vale lembrar ainda que na leucemia mielóide aguda, a etapa de manutenção do tratamento só é necessária para os casos de leucemia promielocítica aguda (um subtipo especial de LMA relacionado a hemorragias graves no diagnóstico). Nesses casos, existe uma mutação genética específica que pode ser detectada nos exames da medula óssea, e o tratamento com uma combinação de quimioterapia e comprimido oral (tretinoína) possibilita taxas de cura bastante elevadas.

"Justamente por ser uma doença heterogênea, cada paciente pode reagir de diferentes maneiras ao tratamento. Além disso, a boa notícia é que durante a fase inicial da quimioterapia, a remissão da neoplasia pode chegar entre 50% a 85%", finaliza.

Sobre a Oncoclínicas&Co

A Oncoclínicas&Co. - maior grupo dedicado ao tratamento do câncer na América Latina - tem um modelo especializado e inovador focado em toda a jornada do tratamento oncológico, aliando eficiência operacional, atendimento humanizado e especialização, por meio de um corpo clínico composto por mais de 2.700 médicos especialistas com ênfase em oncologia. Com a missão de democratizar o tratamento oncológico no país, oferece um sistema completo de atuação composto por clínicas ambulatoriais integradas a cancer centers de alta complexidade. Atualmente possui 143 unidades em 38 cidades brasileiras, permitindo acesso ao tratamento oncológico em todas as regiões que atua, com padrão de qualidade dos melhores centros de referência mundiais no tratamento do câncer.

Com tecnologia, medicina de precisão e genômica, a Oncoclínicas traz resultados efetivos e acesso ao tratamento oncológico, realizando aproximadamente 615 mil tratamentos nos últimos 12 meses. Possui a Boston Lighthouse Innovation, empresa especializada em bioinformática, sediada em Cambridge, Estados Unidos, e participação societária na MedSir, empresa espanhola dedicada ao desenvolvimento e gestão de ensaios clínicos para pesquisas independentes sobre o câncer.

Para mais informações, acesse: <http://www.grupooncoclinicas.com>

**MITOS E VERDADES
SOBRE A VACINAÇÃO
CONTRA A DENGUE: O
QUE VOCE PRECISA
SABER**



**Prevenção
é a chave
contra a
dengue.**

DENGUE





Divulgação

Com mais de 1,8 milhão de casos e baixa adesão à vacina, especialista alerta sobre a importância de combater a desinformação

O Brasil possui inúmeros registros prováveis de casos dengue e 11 estados já decretaram emergência por conta da alta incidência da doença. Apesar desses números alarmantes, a adesão à vacina ainda é baixa. Segundo o Ministério da Saúde, um mês após o início da vacinação em março, 30,8% das doses distribuídas foram aplicadas.

A campanha gratuita teve início em fevereiro, priorizando as idades com um maior risco de um cenário grave da doença, o público-alvo de 10 a 11 anos, expandindo para os adolescentes de até 14 anos devido à baixa procura. “Acredito que alguns fatores podem prejudicar a adesão à vacina contra a dengue.

Entre elas estão a liberação para uma faixa etária baixa e as fake News disseminadas na internet”, comenta o Dr. Fábio Argenta, fundador e diretor médico da Saúde Livre Vacinas, rede de clínicas focadas em vacinas que oferecem o que há de mais moderno nos cuidados com a prevenção.

Com as fake news e dicas caseiras para tratar a doença se espalhando por todo o país, o profissional aponta cinco mitos sobre a dengue, confira:

A segunda infecção de dengue é sempre hemorrágica: há maior risco de desenvolver quadros graves a partir da segunda infecção, mas ainda não existem estudos científicos que comprovem que em todos os casos ela apresenta mais complicações. “Além disso, o termo “dengue hemorrágica” não é mais utilizado, mas sim, “dengue grave”, pois o sangramento nem sempre se manifesta.

Outros sintomas que requerem atenção são dificuldade respiratória, dor abdominal intensa, desmaios, queda de pressão e vômito persistente”, explica Dr. Argenta.

Quem já teve dengue está imunizado: existem quatro sorotipos de dengue. Cada um cria imunidade no organismo após a infecção, mas não protege contra os demais tipos.

Paracetamol não pode ser usado durante a dengue: os medicamentos recomendados para alívio da febre e dor causados pelo vírus são o paracetamol e a dipirona. O que não é recomendado são medicamentos com ácido acetilsalicílico e anti-inflamatórios, porque podem alterar a coagulação do sangue, aumentando o risco de hemorragias.

A vacina contra a dengue altera o DNA e causa câncer: a vacina não tem nenhuma ligação com o DNA e não pode alterá-lo, ela é produzida a partir do vírus atenuado, que provoca uma resposta imunológica no organismo incapaz de causar doenças. “Estudos rigorosos garantem a segurança da vacina e mostram que não existe qualquer indício que ela possa causar câncer”, complementa o médico.

Ar-condicionado e ventilador protegem contra o Aedes aegypti: o ambiente fechado e o vento podem dificultar a ação do mosquito, mas os aparelhos não são suficientes para impedir picadas dos mosquitos.

A vacina é indicada para a população entre 04 e 60 anos de idade, mesmo para quem não está na lista estipulada pelo governo e pode ser encontrada na rede particular. Importante reforçar que a imunização reduz o risco de infecção sintomática, hospitalizações e a mortalidade, um importante aliado no combate contra o vírus.

Sobre a Saúde Livre Vacinas

Fundada em 2012, em Lucas do Rio Verde (MT), pelo casal Dr. Fábio Argenta, cardiologista, e a Dra. Rosane Argenta, dentista, a Saúde Livre Vacinas, rede de clínicas focadas no que há de mais moderno nos cuidados com a prevenção a saúde de doenças imunopreveníveis. Com vacinas para todas as faixas etárias, ou seja, para bebês, crianças, adolescentes, adultos, idosos e vacina ocupacional. Com 67 unidades espalhadas pelo Brasil, a marca pretende fechar em 2024 com 230 operações e faturar R\$ 44 milhões.



As primeiras aulas serão nos dias 06 e 20 de abril no estacionamento G4. Interessados poderão participar mediante inscrição prévia

A prática de exercícios físico é, comprovadamente, essencial para uma saúde física e mental em constante equilíbrio. O Plaza Sul Shopping anuncia uma novidade que veio para ficar: o Shopping passará a oferecer aulas de Yoga gratuitas, para o lazer e o bem-estar físico e emocional de moradores do entorno e clientes. Ao todo, 25 vagas estarão disponíveis mediante inscrição.

As aulas acontecerão sempre às 10h, a cada 15 dias, no Terraço Plaza, localizado no piso G4 do empreendimento. As primeiras aulas terão início já em abril, nos dias 06 e 20, e as inscrições estão abertas no site do shopping, neste link.

As atividades serão ministradas pelo instrutor André Alves (@andreal_yoga), para pessoas iniciantes ou com mais experiência, sempre respeitando a individualidade de cada um. “A prática de Yoga é indicada tanto para reduzir o estresse e promover o relaxamento até aumentar a força, a flexibilidade e o equilíbrio, por isso, pode trazer mais qualidade de vida e bem-estar.

Essa iniciativa do Plaza Sul Shopping é excelente para todas as pessoas que buscam uma forma de aliviar o estresse da rotina agitada”, afirmou Alves.

De acordo com Camila Ramm, gerente de marketing do shopping, essa é uma oportunidade para quem busca um espaço seguro, gratuito e próximo de sua residência para conhecer ou desfrutar da prática da yoga com um profissional especializado e com

toda a comodidade que o Plaza Sul Shopping oferece. “Uma das marcas do Plaza Sul Shopping é ser um espaço prático, com variedade de serviços, lojas e eventos relevantes e atrativos. Por isso, acreditamos que as aulas gratuitas de Yoga têm de tudo para ser um sucesso entre os moradores da região e estendemos o convite a todas as pessoas”.

Diante dos benefícios, a ONU (Organização das Nações Unidas) criou um Dia Internacional do Yoga, comemorado em 21 de junho, com o objetivo de incentivar a inclusão de atividade física e promover um estilo de vida sustentável.

Para ter mais informações sobre essa e outras atividades do Plaza Sul Shopping, acesse www.plazasulshopping.com.br e siga no Instagram @plazasulshopping.

SERVIÇO:

Plaza Sul Shopping passa a oferecer aulas gratuitas de Yoga pra moradores da região

Data: 06 e 20 de abril – datas das primeiras aulas, ainda em abril.

Horário: 10:00

Investimento: gratuito mediante inscrição

Inscrições: www.plazasulshopping.com.br/agenda/yoga-no-plaza-sul-shopping.htm

Período: tempo indeterminado

Local: Terraço Plaza (Piso G4)

Endereço: Praça Leonor Kaupa, 100 - Jardim da Saúde

Sobre o Plaza Sul Shopping

Inaugurado em abril de 1994, o Plaza Sul Shopping, que passou - recentemente - por uma completa revitalização, reúne mais de 200 lojas, dentre as quais estão novas opções como Fábula, Reserva, Tommy Hilfiger, Clube Morena Rosa, The Body Shop, Swarovski, Lacoste, Aramis e Track&Field. Administrado pela Allos, o empreendimento conta com grandes marcas e restaurantes renomados, entre eles Calle 54, Outback, Madero, Pecorino e Temakeria e Cia, além de uma alameda exclusiva de serviços, 6 salas de cinema UCI e espaço para convivência e lazer. Em constante inovação, o Plaza Sul Shopping foi o primeiro da capital paulista a receber uma unidade da fazenda urbana BeGreen, em junho de 2022.

VOCÊ SABIA QUE O GRÃO
DE **CAFÉ** VERDE PODE SER
UM GRANDE ALIADO PARA
A SAÚDE E BELEZA DA
PELE?





O café não é apenas uma bebida estimulante, mas também é muito valioso para a saúde da pele e pode ser encontrado em cosméticos.

Estudos mostram que o grão de café verde é extremamente rico em substâncias antioxidantes, que ajudam a neutralizar os radicais livres, prevenindo o

envelhecimento precoce, tornando a epiderme mais saudável, melhora a circulação sanguínea e elimina as células mortas.

Ele também traz o benefício de fotoproteção, pois possui flavonóides na composição, criando uma barreira natural, reduzindo os danos celulares e protegendo contra os efeitos nocivos do sol, além de ter propriedades anti-inflamatórias. “Os produtos à base de café verde são indicados para todos os tipos de pele e ainda auxilia a suavizar olheiras, previne linhas finas e muito mais.

Os cosméticos à base do fruto verde são um grande aliado para carregar na nécessaire e levar para todos os lugares”, comenta Vanessa Vilela, CEO da Kapeh Cosméticos e Cafés Especiais, farmacêutica e bioquímica.

Sobre a Kapeh Cosméticos e Cafés Especiais

Fundada em 2007 por Vanessa Vilela, em Três Pontas, sul de Minas Gerais, a Kapeh Cosméticos e Cafés Especiais é uma rede de franquias que oferece dois modelos de negócios em um, unindo em um mesmo espaço uma cafeteria com foco em cafés especiais e uma loja de cosméticos inovadores à base de café. Possui no portfólio aproximadamente 200 itens, e um dos principais diferenciais é o espaço único que proporciona uma verdadeira imersão no universo do café, o grão mais amado do Brasil. Hoje conta com 21 operações no Brasil e pretende fechar o ano com 100 unidades.

Bolo de Tapioca

gelado saudável

Ingredientes

- 150g tapioca granulada;
- 450ml de leite vegetal sabor caju e coco A Tal da Castanha;
- ¼ xic. Leite de coco em pó;
- ½ xic adoçante;
- 150 ml leite de coco;
- ¼ xic cheia de coco ralado (sem açúcar).
- **Modo de preparo:**
- Em um bowl coloque a mistura da tapioca com o leite morno para quente e deixe hidratar por pelo menos 10 minutos.
- Após hidratar é só acrescentar os demais ingredientes, misturar até tudo ficar bem homogêneo.
- Coloque em uma forma untada ou de silicone (vai por mim que de silicone é muito mais fácil para tirar) e deixe na geladeira por mais ou menos 6h ou do dia para o outro.
- Depois desse tempo é só você tirar da forma e servir da forma que você preferir.



A influenciadora **Isabella Sasaki** (@isabellasasaki_) ensina como preparar um delicioso bolo de tapioca gelado com ingredientes nutritivos e saudáveis.

A bebida de castanha de caju e coco da A Tal da Castanha é um produto orgânico para quem procura uma excelente fonte de energia além de muitas fibras e minerais. Com suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, e um sabor delicioso, o coco segue sendo um dos queridinhos para incrementar receitas doces e também salgadas.



Sobre A Tal da Castanha:

A Tal da Castanha é uma marca genuinamente brasileira que utiliza em sua composição apenas ingredientes de origem natural e vegetal. A marca combina excelência e inovação para trazer ao mercado brasileiro uma linha inédita de produtos que inclui bebidas vegetais, pastas e snacks. A filosofia da marca é pautada em pureza e simplicidade, quanto menos ingredientes, melhor. Líder no segmento, os produtos A Tal da Castanha são distribuídos nos melhores mercados do país. A Tal da Castanha é uma referência entre as marcas clean label do Brasil e faz parte da seleta lista de empresas B, um grupo global de organizações comprometidas com a geração de impacto positivo na sociedade e no meio ambiente.

Receita de Chef:

MOZZARELLA DE BÚFALA COM PESTO DE AMÊNDOA DEFUMADA

A dica do chef Zé Brasil vai bem para o happy hour e até como entrada para um jantar especial

INGREDIENTES

- 5 bolinhas de Mozzarella de Búfala Bom Destino tamanho cereja
- Cerca de 50 g de amêndoa torrada e defumada
- Azeite de avocado ou oliva
- 1 dente de alho cru
- Folhas de manjerição
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Mistura

1. Prepare o pesto, batendo as amêndoas, as folhas de manjerição fresco, dente alho e azeite de avocado ou oliva no liquidificador. Tempere com sal a gosto
2. Coloque o molho pesto em um prato
3. Sobre o molho espalhe as bolinhas de Mozzarella de Búfala Bom Destino
4. Decore o prato com as folhas de manjerição.
5. Sirva as Mozzarellas de Búfala com pesto com torradas ou pães

Rendimento: 1 porção



Sobre Laticínios Bom Destino - Fundada em 1989, em Oliveira/MG, a empresa vem conquistando o mercado com a sua ampla linha de laticínios diferenciados, produzidos com 100% de leite de búfala, provenientes de seu próprio rebanho e de parceiros homologados. O seu portfólio inclui creme de leite, queijos frescos, queijos defumados, manteiga, cremes, requeijão e ainda produtos nas versões zero lactose. A indústria possui o Selo de Pureza, da Associação Brasileira dos Criadores de Búfalos, da qual é membro, que assegura ao consumidor a qualidade e pureza de seus laticínios provenientes exclusivamente de leite de búfala. Saiba mais no site: <https://laticiniosbomdestino.com.br>



Dia do fondue de queijo:

DICAS DE
HARMONIZAÇÃO
COM VINHOS



Sommelière da Wine compartilha sugestões de rótulos para apreciar com fondues com queijo, carnes, legumes e chocolate



No dia 11 de abril é comemorado o dia do Fondue de Queijo, prato que nasceu na Suíça e se tornou bastante conhecido e apreciado entre os brasileiros, sobretudo, durante os períodos mais frios do ano, entre o outono e o inverno. A receita tradicional de fondue leva queijo derretido (gruyère e emmental), vinho branco, kirsch (destilado), amido de milho, noz-moscada, sal e pimenta a gosto, e alho.

Mas é possível simplificar o prato, utilizando ingredientes mais acessíveis, alterando os queijos e usando a cachaça no lugar do kirsch.

Tanto na receita do fondue como para harmonização, o vinho é um componente que vai muito bem com os queijos derretidos. Thamirys Schneider, sommelière da Wine, o maior clube de assinatura de vinhos do mundo, compartilha dicas de como escolher vinhos para apreciar com fondues.

Fondue de queijo com carnes

Uma das possibilidades é saborear o fondue de queijo junto com carnes vermelhas fritas em óleo quente que, em seguida, são mergulhados no queijo derretido. No geral, para harmonizar, escolha vinhos tintos com taninos macios, ajuda a quebrar as fibras da carne

e a acidez vibrante, limpando a untuosidade do queijo e da fritura do paladar e trazendo sensação de frescor. “Muitos tintos italianos terão estrutura para acompanhar esta preparação, principalmente se estes forem do Piemonte, Vêneto ou da Toscana, pois são conhecidos por serem vibrantes e gastronômicos”, diz Schneider.

A dica de harmonização é o Il Risveglio Chianti D.O.C.G. 2020, exemplar elaborado pela Cantina Sociale Colli Fiorentini em Chianti, uma das mais importantes vinícolas cooperativas italianas, localizada em Montespertoli, na província de Florença. Feito com as uvas Sangiovese (80%), Colorino (20%) de um terroir seletivo, este exemplar ficou 6 meses em garrafa antes da comercialização.

O resultado é um vinho expressivamente aromático com notas de frutas vermelhas maduras e um toque picante e especiado, com paladar elegante, macio e com acidez refrescante.

(<https://www.wine.com.br/prod29675.html>)

Fondue de queijo com pão italiano

Para quem prefere apreciar o queijo derretido puro direto num saboroso pão italiano, a sugestão é apostar nos vinhos brancos com acidez mais elevada para limpar o paladar e trazer frescor, com mais volume e corpo para conseguir acompanhar a estrutura do prato. “Outra dica valiosa é apostar num vinho que é sempre um coringa nas harmonizações: o espumante!

Para acompanhar a estrutura deste prato, prefira espumantes que tiveram a segunda fermentação em garrafa pelo Método Tradicional ou que tenha ficado em contato com as borras no Método Charmat, pois assim apresentará maior complexidade”, compartilha a sommelière.

O Espumante Tarichu Brut é uma boa opção para compor esta harmonização. Elaborado pela Viña Undurraga, vinícola chilena eleita pelo terceiro ano consecutivo entre as 100 Melhores Vinícolas do Mundo pela Wine & Spirits, é produzido com as uvas Chardonnay (80%), Riesling (13%), Sauvignon Blanc (7%) no Valle de Leyda. O espumante descansa por quatro meses em contato com as borras, o que agrega volume e cremosidade ao vinho.

(<https://www.wine.com.br/prod29823.html>)

Fondue de queijo com legumes grelhados

Há muitos legumes que combinam com um fondue de queijos, por isso, vale apostar na versatilidade do vinho rosé. É uma opção que tem a estrutura certa para compor uma

harmonização deliciosa com essa opção de fondue, além de ter boa acidez que trará frescor e deixará almejando pelo próximo gole.

O português JP Azeitão Seleção do Enólogo Syrah Rosé 2022, por exemplo, é uma sugestão interessante. “Trata-se de um Syrah vinificado em rosé com estilo jovem, leve, frutado, com boa acidez e agradável frescor da vinícola Bacalhôa, uma das maiores e mais inovadoras empresas vitivinícolas em Portugal, que dispõe de adegas nas regiões portuguesas de maior destaque”, diz Schneider.

(<https://www.wine.com.br/prod30064.html>)

Fondue de chocolate não pode ficar de fora

Apesar de ser o Dia do Fondue de Queijo, não se pode deixar de fora a versão de chocolate, que é uma paixão nacional. Para harmonizar vinhos e chocolates, é preciso estar atento à estrutura do vinho e do chocolate escolhido para fazer o fondue. No geral, quanto mais doce o chocolate, mais doce o vinho, e vice-versa.

Uma das dificuldades em harmonizar vinhos com chocolate ao leite é justamente porque o chocolate ao leite tem muito açúcar e gordura e pouco cacau.

“Esta grande concentração de açúcar e gordura preenche muito o paladar, dificultando a harmonização com vinhos. Se você traz um tinto muito seco, o chocolate ao leite vai atropelar, deixando uma sensação desagradável na boca.

Então, se você é do time dos chocolates ao leite, escolha um vinho tinto com maior dulçor para harmonizar”, explica a sommelière da Wine.

A sugestão de harmonização é o Porto Burmester Ruby, vinho português licoroso que tem o dulçor que harmoniza bem por similaridade com chocolate ao leite, além de ser uma ótima opção de contraste, caso o seu fondue seja feito com o chocolate amargo, criando um terceiro sabor agradável.

O Porto Burmester Ruby passa por amadurecimento em inox e barricas por no mínimo três anos, além de trazer notas de frutas pretas e vermelhas maduras como mirtilo, ameixa seca e nuance de amêndoas, o que resulta numa combinação perfeita com chocolate e frutas.

(<https://www.wine.com.br/vinhos/porto-burmester-ruby/prod14710.html>)



COMO SUAS ESCOLHAS ALIMENTARES PODEM AFETAR O DESCANSO NOTURNO E O EQUILÍBRIO DO ORGANISMO

Priscila Gontijo, nutricionista da Puravida, comenta sobre os benefícios de uma dieta balanceada e como os suplementos podem ajudar na rotina de sono



VIDA SAUDÁVEL



A relação entre a dieta e a qualidade do sono é mais profunda do que muitos imaginam. A nutrição adequada ao longo do dia pode ser um fator determinante para uma noite tranquila e reparadora. Estudos científicos têm destacado essa conexão, sugerindo que determinados alimentos podem influenciar positiva ou negativamente a qualidade do sono.

Um estudo publicado na revista *Appetite*, em 2021, destaca que adultos que mantêm uma dieta saudável, rica em legumes, frutas, vegetais e grãos integrais, tendem a experimentar um descanso mais tranquilo. Este dado sublinha a importância de considerar a alimentação como um todo, e não apenas focar nos hábitos alimentares imediatamente antes de dormir.

Em 2020, a revista *Sleep Health* divulgou os resultados de uma pesquisa focada no impacto do consumo de frutas e vegetais sobre o sono de jovens adultos. Após três meses seguindo um cardápio enriquecido com esses alimentos, os participantes relataram uma melhoria significativa na qualidade do sono. Esse estudo reforça a ideia de que as escolhas alimentares durante o dia são cruciais para uma rotina de repouso.

A Dieta do Mediterrâneo, conhecida por seu baixo consumo de carne vermelha e açúcares e alta ingestão de alimentos frescos, grãos e gorduras insaturadas, também é frequentemente associada a um sono de melhor qualidade. Pesquisas indicam que seguir esse padrão alimentar contribui para noites mais tranquilas, evidenciando a relação entre uma dieta equilibrada e uma noite de sono restauradora.

Contudo, há alimentos que devem ser consumidos com moderação ou evitados para não prejudicar o sono. “Alimentos ricos em gorduras saturadas, calorias, bebidas alcoólicas, carboidratos refinados e cafeína podem afetar negativamente a qualidade do sono. A ingestão desses itens, especialmente nas horas que antecedem o descanso, pode resultar em dificuldades para adormecer ou em um sono fragmentado”, explica Priscila Gontijo, nutricionista da Puravida. Em contrapartida, determinados alimentos são benéficos para o sono, como frutas (morangos, kiwis), laticínios (para aqueles sem intolerância), leguminosas, aveia e peixes. Além disso, alimentos ricos no aminoácido triptofano favorecem o descanso noturno. “Outra recomendação importante é concentrar a maior parte da ingestão calórica no início do dia, evitando refeições pesadas e muito calóricas à noite. Essa prática pode melhorar significativamente as chances de um sono revigorante”, explica Priscila Gontijo.

A nutricionista Priscila também enfatiza a importância da escolha alimentar, e a introdução de suplementos que possam acrescentar de forma positiva na rotina do sono. “A melatonina é fundamental para a boa qualidade do sono e para a saúde. Ela é fabricada no organismo a partir da serotonina, que por sua vez, é derivada do aminoácido essencial triptofano, presente em proteínas como carnes, peixes, produtos lácteos, nozes e sementes, como amêndoas e sementes de abóbora, leguminosas, como feijão, amendoim e lentilhas e ovos.



A IMPORTÂNCIA DA ESCOLHA ALIMENTAR

Mas é importante comentar que ela também precisa de magnésio e de vitaminas do complexo B para ter efeito. Ou seja, a falta de nutrientes pode acabar impactando no sono também”, explica Priscila.



equilíbrio do organismo

A introdução de suplementos que possam acrescentar de forma positiva na rotina do sono.



CASA RUSSO

Tutto Per La Casa

Vinda do mercado financeiro, depois de trabalhar em bancos internacionais por quase 25 anos, a empresária Renata Russo conseguiu resgatar uma grande paixão, e que hoje inspira a lançar seu novo negócio, Casa Russo, Tutto Per La Casa.

A ideia da Casa Russo surgiu após algumas viagens à Itália com o esposo Juscelino Pereira do restaurante Piselli e, a memória afetiva familiar oriunda do sul da Itália, que sempre prezava pela mesa posta nos encontros.

A partir de março, no site do Mercato Piselli haverá uma nova aba intitulada Casa Russo onde há as seleções dos produtos com a curadoria de Renata Russo, itens como taças, copos, pratos e acessórios, à mesa posta, tudo vendido de modo virtual com distribuição nacional.

"Quando viajo pesquiso itens que me motivam a uma mesa posta elegante, com bom gosto que surpreenda. Eu pratico diariamente o prazer do de bem-estar à mesa com familiares e amigos, proporcionando uma experiência muito agradável e feliz.", comenta Renata.



CASA RUSSO/ MERCATO PISELLI
TELEFONE: 11 91063-2424
WWW.PISELLI.COM.BR



**Gastronomia
brasileira se
destaca
mundialmente
e gera mais
empregos**



Chef Janaína Torres
Marcus Steinneyer/Divulgação

Cursos profissionalizantes geram oportunidades para quem quer entrar no setor

O setor de bares e restaurantes no Brasil, continua a se destacar como uma das principais fontes de emprego no país. Os dados mais recentes da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD), divulgados pelo IBGE, demonstram que o número de empregados nesse segmento chegou a 5,52 milhões no último trimestre, o que representa um aumento significativo de 1,3% - resultando na criação de 70 mil novos postos de trabalho em relação ao trimestre anterior. Esses números evidenciam o potencial contínuo e a relevância da indústria gastronômica para a economia brasileira.

Adicionalmente, a valorização dos talentos brasileiros no ramo da culinária fortalece ainda mais a importância no contexto gastronômico mundial. Recentemente, no prestigiado evento The Worlds 50 Best Restaurants, a brasileira Janaina Torres, uma das proprietárias do restaurante A Casa do Porco, em São Paulo, foi eleita como a melhor chef mulher do mundo.

Esse título, conferido por um júri composto por 1.080 especialistas independentes da indústria e restaurantes, ressalta não apenas a excelência individual de Janaina, mas também a crescente reputação da gastronomia brasileira internacionalmente.

“Esse prêmio me faz acreditar que estou no caminho certo. Que ter batido o pé, ter acreditado na minha verdade, foi realmente o que me fez chegar até aqui” relatou Janaína Torres em entrevista ao Portal O Tempo.

Enquanto talentos como Janaina continuam a elevar o padrão da gastronomia brasileira, fica cada vez mais evidente que a formação profissional e a qualificação dos interessados em ingressar nesse promissor setor são elementos indispensáveis.

Nesse contexto, o Instituto Gourmet Brasil, celebrando nove anos de atuação, destaca-se como a maior rede nacional de franquias especializadas em cursos profissionalizantes na área da gastronomia, desempenhando um papel fundamental na preparação de futuros chefs e empreendedores gastronômicos.

Com cursos adaptados às demandas do mercado e instrutores experientes, a instituição se destaca como uma escolha de excelência para quem busca aprimorar suas habilidades na arte da culinária. "Na gastronomia a especialização é o segredo para se destacar.

No Instituto Gourmet, não só proporcionamos conhecimento técnico, como também abrimos portas para os estudantes brilharem e terem sucesso em um mercado em constante crescimento", relata Glaucio Athayde, CEO da rede.

Seja você um aspirante a chef, um empreendedor gastronômico ou simplesmente alguém apaixonado por culinária, a rede oferece uma ampla gama de cursos de curta, média e longa duração. Com flexibilidade nos horários, aulas práticas e foco na interação e satisfação do aluno.

Para saber mais acesse: <https://institutogourmet.com/cursos/>

Sobre o Instituto Gourmet

O Instituto Gourmet é a maior rede nacional de franquias especializadas em cursos profissionalizantes na área de gastronomia. Criado para quem deseja ingressar no mercado gastronômico e obter formação profissional da área, o Instituto oferece opções de cursos de curta ou longa duração, com flexibilidade nos horários e foco na interação do aluno. Criada em 2014, a rede ingressou no franchising em 2017 e já conta com mais de 140 unidades comercializadas em todo o país.



DIVULGUE A SUA ACADEMIA

**nas edições da REVISTA
PROJETO AUTOESTIMA**

*Escaneie
o QR code*



**Escaneie o QR code e saiba
mais acessando o link do
MÍDIA KIT**

ENTRE EM CONTATO:

ELENIR@CRANIK.COM

C/ ELENIR ALVES

www.revistaprojetoautoestima.com.br



 revistaprojetoautoestima



Profissionais de beleza

- Salão de beleza - esticistas
- Produtos de beleza
- Curso de maquiagem etc

DIVULGUE

NAS EDIÇÕES DA

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Entre em contato: elenir@cranik.com

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR



 revistaprojetoautoestima

“Isso é parte da beleza de toda a literatura. Você descobre que seus desejos são desejos universais, que você não está só e isolado de todo o mundo. Você pertence.”

F. SCOTT FITZGERALD

www.revistaprojetoautoestima.com.br



MAIS UMA PÁGINA DA
REVISTA CONEXÃO LITERATURA

A P R E N D A C O M

CONEXÃO

GRAMÁTICA

GRAMÁTICA



ACESSE

WWW.FACEBOOK.COM/CONEXAOGRAMATICA



REVISTA CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES

Acesse o nosso site e redes sociais e fique por dentro do que acontece no mundo dos livros

 @conexaoliteratura

 @revistaconexaoliteratura



www.revistaconexaoliteratura.com.br

Todo dia 10 de cada mês as nossas edições são publicadas e divulgadas no blog da revista/fanpage/instagram, storyes e muitos grupos no facebook. São + de 200 compartilhamentos.

DIVULGUE A SUA EMPRESA, O SEU NEGÓCIO

nas edições da REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



Escaneie o QR code e saiba mais acessando o link do MÍDIA KIT

ENTRE EM CONTATO:

ELENIR@CRANIK.COM

C/ ELENIR ALVES

Nºs de nossas redes sociais:

Fanpage: 28.460 mil

Instagram: 10.000 mil

www.revistaprojetoautoestima.com.br

2024

EDIÇÕES ANTERIORES

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

CONFIRA AS EDIÇÕES ANTERIORES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

clique aqui

FANPAGE: @PROJETOAUTOESTIMA | INSTAGRAM: @REVISTAPROJETOAUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAIS

Prevenir é nossa
responsabilidade.



UNIDOS
CONTRA A DENGUE

Participe da edição nº 49 - Maio/2024

Participe das edições mensais da Revista Projeto AutoEstima. Nossos leitores são interessados em cultura, saúde, gastronomia, literatura, arte, moda, cinema, bem-estar, etc.

ANUNCIE, PUBLIQUE OU DIVULGUE CONOSCO

Acesse o nosso Mídia Kit e saiba mais: [clique aqui](#).

 @projetoautoestima  @revistaprojetoautoestima

 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

**PRÓXIMA
EDIÇÃO
10/05**

Acesse a nossa página:
www.revistaprojetoautoestima.com.br